Luglio 2023 - € 1,50

La cucina nelle tue mani

GialloZafferano

100 Ricette inedite

- **Verdure ripiene** piatti golosi da cucinare prima
- **Sulla spiaggia** menu facile, veloce e fresco
- **Mozzarella & Co.**
- **Menta** ricette aromatiche che rinfrescano

Dolci ciliegie

Protagoniste dell'estate colorano i tuoi dessert, portano allegria in tavola e soddisfano anche i palati più esigenti

Anno 7 - N 7 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

GRUPPO MONDADORI

IN EDICOLA IL 10 GIUGNO 2023

Brimi
Südtirol
È nella nostra natura

Mozzarella Latte Fieno.
Il nostro Alto Adige. Dentro.

Mozzarella di Latte Fieno Brimi nasce dal latte purissimo delle nostre mucche alimentate con erba fresca, fieno e piante di campo. Per un sapore unico e irresistibile.

www.brimi.it

Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Sole estivo e caldo sulla pelle vanno di pari passo con piatti sani e dal gusto mediterraneo. L'estate porta luce, buon umore e tanti vantaggi tra cui la possibilità di realizzare ricette semplici e super veloci. Come quelle a base di mozzarella e delle sue sorelle: la stracciatella e la burrata, ingredienti freschi, nutrienti e versatili dall'effetto anti-caldo che si prestano alla preparazione di antipasti, primi e secondi piatti (pag. 20). Per te abbiamo anche pensato al wellness e alla salute (pag. 32) proponendoti a 8 idee di energy food dolci e salate che regalano energia e freschezza per la prima colazione, la merenda o un pranzo veloce. Tra queste, i waffel di patate e Parmigiano con salmone e salsa golosa, pancake con frutta fresca, secca e cioccolato, granola fatta in casa con yogurt greco e frutti di bosco. Non potevano mancare le tradizionali verdure ripiene (pag. 42) con tante ricette spettacolari per portare in tavola le primizie dell'orto con stile e tanto gusto: cipolle di Tropea con prosciutto crudo, formaggio spalmabile e amaretti; patate con panna acida e salmone; pomodori ripieni di pasta e melanzane con ragù di carne e besciamella ti ammalieranno in un baleno trascinandoti in cucina con tanta voglia ed entusiasmo. In questo numero ti proponiamo anche delle belle tavolozze di colore con il nostro menu vegetariano (pag. 48): crêpes di barbabietola con pesto di piselli, nocciole, spinaci e caprino fresco, crocchette di ricotta, avena e olive e ciambella soffice alla menta con gocce di cioccolato. Naturalmente trovi anche i nostri suggerimenti per un pranzo in spiaggia (pag. 30) con piatti veloci da preparare e facilmente "trasportabili" come la focaccia farcita con verdure, alici, pomodori ciliegini, pasta fredda con verdure di stagione e un'insalata con anguria, feta e cetriolo. L'estate è anche governata dal colore rosso intenso delle ciliege (pag. 18), frutti poveri di calorie, ma ricchi di vitamine e proprietà depurative. Sono sul mercato per un breve periodo, approfittatene!

Simona Stoppa, direttore

luglio
sommario

Foto di copertina di Antonio Bagnano

38

Pasta vongole e peperoncino

80

Torta gelato vaniglia e cioccolato

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi e Contorni

Dolci

Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Conosci le torte rovesciate? Sofficissime, a base di frutta e con una nota irresistibile di caramello. In genere si preparano negli stampi da torta, invece oggi usiamo uno stampo da muffin e sporcheremo il meno possibile!

Tortine rovesciate alle pesche

Preriscalda il forno a 180°. Intanto imburra uno stampo per muffin da 12. Versa all'interno lo zucchero e il burro a cubetti. Quindi posiziona sul fondo del forno e lascia cuocere qualche minuto finché non otterrai il caramello. Lascia intiepidire.
Intanto taglia a cubetti 2 pesche e con la terza invece ottieni delle fettine: ne occorrono 2 per ogni muffin. Se dovesse avanzare qualche pezzetto puoi aggiungerlo a quelli tagliati in precedenza. Intanto monta il burro, la vaniglia e lo zucchero per qualche minuto.
Versa le uova un po' alla volta sul composto chiaro e spumoso. Ottieni una massa ancora più gonfia e poi incorpora farina e lievito setacciati. Infine versa il latte a filo. Spegni le fruste e unisci delicatamente la farina di mandorle e le pesche a cubetti. Prima di trasferire il composto negli stampini, disponi due fettine di pesca sulla base, poi cuoci in forno statico a 180° per circa 30 minuti.
Fai scorrere il dorso di una lama all'interno degli spazi mentre la teglia è ancora calda e ribalta aiutandoti con una gratella. Assesta qualche colpo deciso per farli staccare. Prima di servire accompagna con alcune foglioline di menta.

ANCORA PIù BUONE COL GELATO
Al posto della vaniglia puoi aggiungere la scorza di 1 limone e il succo di mezzo. A fine cottura inoltre non perdere l'occasione di accompagnare con una bella pallina di gelato... ti consiglio crema oppure vaniglia!

IMPASTO PROFUMATO
Un tocco di classe? Aromatizza l'impasto con foglie di timo o rosmarino sminuzzato, stanno benissimo con le pesche!

Preparazione
25 minuti

Cottura
35 minuti

Una tira
l'altra

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA MUFFIN DA 12
- **pesche noci** 300 g (3)
- **uova a temperatura ambiente** 110 g (2 medie)
- **burro a temperatura ambiente** 110 g
- **zucchero** 130 g
- **farina 00** 145 g
- **lievito per dolci** 2 g
- **farina di mandorle** 30 g
- **latte intero** 90 g
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino

PER LA TEGLIA
- **zucchero di canna** 35 g
- **burro** 40 g

PER GUARNIRE
- **menta fresca**

Manuel

LIEVITATI e streetfood

Croccanti, facilmente trasportabili e adorati dai più piccoli. I tacos nella loro semplicità metteranno d'accordo tutti, con e senza peperoncino.

Tacos estivi

Sgrana la salsiccia e falla rosolare per bene con olio, aglio e peperoncino. Cerca di ottenere dei pezzi piccoli con l'aiuto del dorso di un cucchiaio. Cuocila a fuoco alto e in circa 10 minuti la salsiccia avrà un bel colore dorato. Una volta cotta toglila dalla padella e tienila da parte coperta.

Nella stessa padella fai saltare l'asparagina tagliata a rondelline per circa 5 minuti, tenendo il fuoco medio alto. Condisci con un pizzico di sale e sfuma con il succo di lime.

Nel frattempo taglia a cubetti l'avocado e spruzzali con il succo di lime per evitare che annerisca. Per i pomodorini ti basterà tagliarli a metà e condirli con olio, sale, zucchero e quindi passarli sotto al grill alla massima potenza per 10 minuti e saranno pronti.

Condisci i tuoi tacos cominciando con la salsiccia piccante, gli asparagi saltati, l'avocado, i pomodorini arrostiti e concludi con lo yogurt greco e la scorza del lime.

Delizie
prêt-à-porter

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 8 TACOS

- **salsiccia di maiale** 500 g
- **aglio** 1 spicchio
- **peperoncino** 1
- **olio** 2 cucchiai
- **asparagina** 500 g
- **sale**
- **avocado** 1

PER I POMODORINI

- **pomodorini datterini** 100 g
- **olio** 1 cucchiaio
- **sale** 1 cucchiaino
- **zucchero** 1 cucchiaino
- **yogurt greco** 2 cucchiai
- **succo e scorza di lime**

Aurora

VEG e antispreco

C'è chi chiama la melanzana "carne dei poveri" e c'è qualcosa di vero in questa proverbiale somiglianza se trattata come pulled pork la melanzana si trasfigura in modo così sorprendente. Abbrustolita, succulenta, deliziosamente glassata e molto saporita, sarà una festa per gli amanti dei panini cicciosi

Pulled aubergine

Lava le melanzane e dopo averle bucherellate con i rebbi di una forchetta ponile su una teglia coperta di carta forno e cuocile in modalità statica a 250° per 35-40 minuti.
Una volta cotte lasciale intiepidire, incidi la pelle con un coltellino e poi con una forchetta raschia tutta la polpa per ottenere degli straccetti.
In ciotola mescola aglio in polvere, pepe di cayenna, cumino, zenzero, pepe nero, salsa bbq, sale e olio evo. Aggiungi gli straccetti di melanzana e mescola bene. Scalda bene una padella antiaderente, aggiungi gli straccetti conditi, distribuiscili uniformemente con una pinza da cucina e a fiamma alta cuoci, mescolando frequentemente, fino a che le melanzane non saranno deliziosamente glassate e abbrustolite. Ci vorranno circa 8 minuti.
Farcisci i burger bun con insalata di carote e cavolo rosso tagliati alla julienne e condite con maionese, la tua pulled aubergine bella calda e succulenta e qualche foglia d'insalatina. Bon appétit!

UNA RICETTA NATA SULLA SPIAGGIA
Ho messo a punto questa ricetta non in cucina, ma sulla spiaggia, durante i miei primi esperimenti di wild cooking.
La prima volta ho cotto le melanzane intere in una padella di ghisa posta direttamente sulla brace, e una volta intiepidite, sfilacciate e condite le ho rimesse ad abbrustolire sul fuoco. È stato amore a primo morso, e da allora la "pulled aubergine" è protagonista di tutti i miei barbecue... e delle serate burger sul divano!

SALSA BARBECUE VEG
La salsa barbecue è formidabile per insaporire le verdure e i piatti vegetariani, ma nasce per gli onnivori e la maggior parte delle versioni in commercio contiene una piccola percentuale di pasta di acciughe. Per evitarla potete prepararla in casa oppure cercare una salsa bbq contrassegnata come "veg", controllando la lista ingredienti.

Preparazione
20 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4
o **burger bun ai cereali e semi** 4 o **melanzane** 2 o **olio evo** o **salsa bbq veg** o **aglio in polvere** o **cumino** o **sale** o **pepe di cayenna** o **zenzero** o **pepe nero**

PER L'INSALATA DI CAVOLO ROSSO
o **carote** 2 o **cavolo rosso** 200 g
o **maionese** 3 cucchiai
o **insalata verde** 4 foglie

Panino con straccetti di melanzana

Unico come il suo territorio

Dalla biodiversità della zona di produzione, l’inconfondibile esperienza di gusto di Parmigiano Reggiano

Secondo il rigoroso Disciplinare, Parmigiano Reggiano può essere prodotto solo nella zona di origine stabilita, che comprende le province di Parma, Reggio Emilia, Modena, Mantova alla destra del fiume Po e Bologna alla sinistra del fiume Reno. Questo legame con il territorio, come tutte le storie d’amore, è innanzi tutto questione di chimica. Infatti è proprio una caratteristica microbiologica a legarlo a questa zona. Il latte crudo utilizzato proviene esclusivamente da questo territorio ed è caratterizzato da una singolare e intensa attività batterica della flora microbica autoctona, influenzata da fattori ambientali, soprattutto dai foraggi, erbe e fieni dell’area di origine che costituiscono il principale alimento delle bovine. Dalla biodiversità di pianura e collina nasce quel gusto unico che crea un’esperienza inconfondibile. Per questo Parmigiano Reggiano non potrà mai essere prodotto altrove né confuso con un altro formaggio. Non si usano additivi né conservanti, solo sapienti tecniche di caseificazione. E ogni volta ritrovi il gusto che ami nella stagionatura che preferisci, dai 12 mesi in su.

In questa zona vivono le 267.000 bovine che producono il latte destinato alla lavorazione del Parmigiano Reggiano.

L’attenzione al benessere degli animali

Nel 2021 il Consorzio Parmigiano Reggiano ha lanciato il “bando benessere animale”, un progetto triennale a sostegno del miglioramento del benessere degli animali che riguarda l’intera filiera. Per questo obiettivo sono stati stanziati 15 milioni di euro, coinvolgendo gli allevatori in modo capillare.

Ballo anche in cucina

Dany Resconi

Giovane cuoco e personal trainer Daniele Resconi ha saputo trasformare le sue passioni in lavoro. Fin da bambino la cucina ha sempre rappresentato per lui un luogo sicuro dove esprimersi, creare e divertirsi. A soli 23 anni, vanta già un curriculum ricco d'importanti collaborazioni presso cucine rinomate dove ha potuto perfezionare la sua tecnica e concepire uno stile culinario tutto suo.

IL SUO TOCCO DI ZENZERO
Piatti semplici, musica latina e positive vibrations! A Daniele piace intrattenere con la sua cucina e si diverte a reinterpretare in chiave moderna i piatti della tradizione, usando tecniche di cottura contemporanee e impiattamenti accattivanti. Ogni sua creazione si conclude con assaggio a ritmo di salsa, sguardo d'intesa e soddisfazione per la buona riuscita del piatto. Non a caso Daniele ama moltissimo la musica e il ballo latinoamericano che pratica ormai da diversi anni.

405.000

345.000

Buns con tartare

 Preparazione 20 minuti Cottura 130 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **carne di manzo** 300 g
- **pomodorini** 200 g
- **mozzarella di bufala** 200 g
- **erbe aromatiche**
- **panini** 4
- **zucchero**
- **burro**
- **sale**

PER IL PESTO:
- **basilico** 35 g
- **formaggio grattugiato** 30 g
- **olio extravergine** 40 g
- **aglio** 1 spicchio
- **sale**

Preparazione. Condisci i pomodorini con zucchero, sale, olio ed erbe aromatiche, metti quindi nel forno a 100° per 2-3 ore. Trita la carne e condiscila con olio, sale e pepe, oppure con quello che più ti piace. Dividi a metà i panini e tostali in una padella con una noce di burro fuso. Per il pesto di basilico versa nel mortaio o nel bicchiere del mixer, il basilico, l'aglio, il formaggio e un pizzico di sale, quindi lavora aggiungendo l'olio a filo. Per comporre i tuoi panini farcisci le basi con la carne, quindi il pesto, la mozzarella di bufala, i pomodorini confit e chiudi.

Dolce raffinato

Torta mousse ai 3 cioccolati

 Preparazione 35 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA BASE
- **cacao** 40 g
- **zucchero** 120 g
- **albumi** 130 g
- **tuorli** 5

PER LA MOUSSE FONDENTE
- **latte** 150 g
- **panna** 200 g
- **cioccolato fondente** 180 g
- **colla di pesce** 6 g

PER LA MOUSSE AL LATTE:
- **latte** 150 g
- **panna** 200 g
- **cioccolato al latte** 180 g
- **colla di pesce** 6 g

PER LA MOUSSE BIANCA
- **latte** 150 g
- **panna** 150 g
- **cioccolato bianco** 200 g
- **colla di pesce** 8 g

Preparazione. Per la base monta gli albumi con lo zucchero finché saranno ben fermi e unisci i tuorli mescolando dal basso verso l'alto, fai la stessa cosa con il cacao. Adagia l'impasto su carta forno in modo da formare un cerchio e cuoci in forno statico a 180° per 12 minuti. Lascia raffreddare e coppalo: sarà la base della tua torta. Per le 3 mousse il procedimento si ripete sempre identico. Spezzetta il cioccolato - quello fondente e quello al latte - scalda il latte con la colla di pesce precedentemente ammollata in acqua fredda e poi versalo nel cioccolato, lavora quindi con la frusta fino a renderlo ben liscio. Fallo raffreddare fino a 40° e versaci quindi la panna già montata, mescolando dal basso verso l'alto. Ogni volta che aggiungi uno strato di mousse fai raffreddare la torta almeno 1 ora in frigorifero in modo che il cioccolato si rapprenda.

Ricette facili e veloci

Caldi e croccanti

Luisa Orizio

Sono la blogger di “Allacciate il Grembiule”. Cresciuta in una famiglia dedita alla cucina non ho preso in mano una padella fino al giorno del matrimonio. Per la sopravvivenza della famiglia ho dovuto provare a cucinare e ho scelto ricette salvavita facili e veloci che pubblico sul mio blog.

Stick di mozzarella impanati

Preparazione
20 min

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **mozzarella per pizza** 200 g
- **uova** 2
- **farina 00**
- **pangrattato**
- **sale**
- **olio di semi di arachide**

Prendi la mozzarella per pizza e tagliala prima a fette spesse 1 centimetro e poi a bastoncini. Passali nella farina e togli quella in eccesso. Metti in una ciotola le uova e sbattile con una forchetta, poi passa i bastoncini di mozzarella infarinati nelle uova sbattute e infine nel pangrattato, avendo cura di premere bene con le mani in modo da far aderire la panatura.

Preparati alla cottura: scalda abbondante olio di semi di arachide in una padella dal fondo spesso e, quando sarà ben caldo, metti a friggere 3 o 4 bastoncini alla volta in modo da non abbassare eccessivamente la temperatura dell’olio. Lascia friggere gli stick di mozzarella per 8 minuti circa fino a che saranno ben dorati. Scola gli stick di mozzarella su un foglio di carta da cucina e servili caldi.

Puoi cuocere gli stick di mozzarella anche in forno, mettili in una teglia coperta con carta forno, spruzzali con olio extravergine e lasciali cuocere in forno preriscaldato ventilato a 180° per 20 minuti, avendo cura di girarli a metà cottura. Puoi usare la mozzarella classica al posto di quella per pizza, ma sarà più difficile fare i bastoncini precisi, inoltre la mozzarella classica rilascerà molto siero; in questo caso ti consiglio di tamponarla con carta assorbente prima del passaggio nella farina e di fare la doppia panatura, in questo modo i bastoncini non si apriranno in cottura.

Ciliegie

Dolci e succose

Disponibili dall'inizio dell'estate, le ciliegie si coltivano in Veneto, dove crescono quelle di Marostica Igp, e in Emilia Romagna, che vanta i Duroni di Vignola, con frutti grandi e polpa soda e saporita. La regione che ne produce la maggior quantità è invece la Puglia. Discorso a parte meritano invece quelle acide: amarene, visciole e marasche, usate per produrre dolci e liquori.

foto di Antonio Bagnano
stylist Michela Burkhart
ricetta di Marilena Bergamaschi

Classico rivisitato

Tortionata alla frutta

Preparazione 20 minuti

Cottura 65 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **farina 00** 180 g
- **mandorle** 90 g spellate
- **burro** 120 g
- **zucchero** 90 g
- **tuorlo** 1
- **limone bio** mezzo, la scorza
- **sale**
- **confettura di ciliegie** 200 g
- **mandorle a scaglie**

Preparazione. Tosta leggermente le mandorle in forno a 180° per 3-4 minuti. Lasciale raffreddare, poi passale al mixer con un cucchiaio di zucchero e tritale finemente. Fai la fontana con la farina mescolata con la polvere di mandorle, lo zucchero rimasto e un pizzico di sale. Metti al centro il burro freddo tagliato a pezzetti, quindi impasta rapidamente fino a ottenere un composto di briciole. Incorpora il tuorlo e amalgama, senza lavorare troppo. Stendi il composto in uno stampo a cerniera da 20-22 cm, foderato con carta da forno bagnata e strizzata, in uno spessore di circa 2 cm. Trasferisci la torta a riposare in frigorifero per 15 minuti, poi cuocila in forno già caldo a 140° per circa 60 minuti. Lasciala raffreddare completamente, poi spalma la superficie con la confettura, disponi le ciliegie e spolverizza con scaglie di mandorle. Servi la torta rompendola in pezzi con la punta del coltello.

Come scegliere quelle più fresche

Al momento dell'acquisto scegli le tue ciliegie con estrema attenzione. Osserva il picciolo, che non deve essere secco, ma fresco, verde, elastico e ben attaccato. Evita quindi tutti i frutti che presentano ammaccature, buchi o taglietti e scegli invece quelli di colore brillante. Nel caso di vaschette confezionate controlla anche quelle sul fondo. Infine, ricorda che il metodo più sicuro per controllare lo stato di maturazione delle ciliegie è assaggiarle.

Piccoli scrigni di salute

Quando le porti a casa infilale subito in un sacchetto di carta ben asciutto e pulito in modo che l'aria possa circolare e non si formino muffe sgradite. Riponile quindi nel frigorifero e abbi cura di consumarle entro 3-4 giorni dall'acquisto. Lavale solo al momento di portarle in tavola. Povere di calorie (circa 40 per 100 g di prodotto) hanno proprietà depurative ed effetti diuretici. La presenza di flavonoidi, vitamine A e C le rende benefiche per la salute degli occhi, della pelle e per il buon funzionamento delle difese immunitarie. Contengono inoltre sali minerali, come acido folico, calcio, potassio, magnesio, fosforo e flavonoidi, sostanze con proprietà antiossidanti e di riparazione dei danni cellulari. Infine, nelle ciliegie troviamo le antocianine, pigmenti responsabili del colore rosso che secondo studi clinici, quando sono presenti nella dieta in misura significativa, favoriscono la circolazione del sangue.

bevanda drenante

Niente sprechi

Con i piccioli delle ciliegie puoi preparare un ottimo decotto. Lasciali seccare e poi versane un cucchiaio in un pentolino assieme a una tazza d'acqua, quindi porta a ebollizione. Spegni il fuoco e lascia in infusione per almeno 20 minuti. Il decotto è utile per liberare il corpo dalle tossine e drenare i liquidi. I piccioli sono apprezzati da secoli dalla medicina popolare per le loro proprietà drenanti, che contrastano la ritenzione idrica. Inoltre, il contenuto di mucillagini e tannini li rende un diuretico efficace.

Voglia di

Mozzarella & Co.

ricette di Karen Huber e Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Prodotta con latte vaccino o di bufala

Sempre presente nelle nostre cucine è anche molto apprezzata all'estero. La mozzarella è un formaggio fresco a pasta filata prodotto con latte vaccino oppure di bufala italiana e in quest'ultimo caso abbiamo un prodotto più sapido e anche più grasso. Quella di bufala è una pregiata specialità campana, che si trova anche in Campania, Lazio, Molise e Puglia. In ogni caso la mozzarella è protagonista di tante ricette tradizionali.

Stracciatella: latticino alla panna

Formata dalla pasta filata della mozzarella "stracciata" a mano e cui viene poi aggiunta la panna fresca che la rende irresistibilmente cremosa la stracciatella è nata agli inizi del 1900 in una masseria di Andria per recuperare i minuscoli scarti dei formaggi a pasta filata di loro produzione. Inutile dire che l'invenzione ebbe successo. Si tratta di un latticino morbido, cremoso e dal gusto ricco, delicato e dolce. Una volta acquistata consumala nel giro di 24 ore, perché non avendo conservanti non dura a lungo. Per gustarla "al naturale" toglila dal frigo almeno una mezz'ora prima del pasto e servila a temperatura ambiente. Se invece la usi per qualche ricetta, lasciala in frigorifero per qualche tempo in modo che si solidifichi e sia quindi più facile da lavorare.

Burrata: nata dalla tormenta

Come la stracciatella anche la burrata proviene da Andria e anche in questo caso si tratta di un prodotto di recupero. Nell'inverno del 1956 un casaro di Andria sorpreso da una tormenta di neve non fu in grado di consegnare i suoi prodotti: mozzarella e stracciatella fresca. Per conservarli in attesa di tempi migliori creò una sorta di fiaschetta protettiva con la pasta della mozzarella e la riempì con la stracciatella fresca, che rimase così ben protetta dal freddo. Nacque quel giorno la celebre Burrata di Andria. Composta da una sfoglia di pasta filata, come quella della mozzarella, che al suo interno contiene stracciatella della migliore qualità.

Voglia di Mozzarella & Co.

Paccheri ripieni di stracciatella

Preparazione
25 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **paccheri** 280 g ○ **stracciatella** 250 g
- **pomodori datterino** 150 g
- **aglio** 1 spicchio ○ **olio extravergine**
- **granella di pistacchi** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Cuoci i paccheri, scolali al dente e raffreddali immediatamente in acqua fredda per bloccare la cottura. Poi ungili con un filo d'olio in modo che non si incollino tra di loro. Condisci la stracciatella con un giro d'olio e una macinata di pepe, poi con l'aiuto di un sac a poche riempi i paccheri uno per uno e alla fine passali nella granella di pistacchio. A parte prepara la salsa di accompagnamento saltando i datterini per pochi minuti in una padella ben calda con un giro d'olio e l'aglio in camicia. Ripassa i paccheri nel forno per pochi minuti a 170° e poi servili su un letto di salsa di pomodori datterini.

Farcite con tonno e cipolline

Preparazione
20 minuti

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **mozzarelle** 8 da 100 g ciascuna
- **cipolline sott'aceto** 60 g ○ **pane casereccio** 100 g ○ **tonno sott'olio** 250 g
- **pomodori ramati** 2 ○ **olio extravergine**
- **basilico** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Scola bene le mozzarelle, poi con l'aiuto di un coltellino scava una piccola cavità sulla cima e lasciale asciugare capovolte su carta assorbente, in modo da tamponare il liquido in eccesso. A parte, elimina la crosta del pane, taglia la mollica a cubetti e falli tostare in una padella con un filo d'olio fino a ottenere dei crostini croccanti. Taglia a cubetti i pomodori e condiscili con olio, sale e pepe. Scola il tonno dal suo olio e distribuiscilo all'interno delle mozzarelle, alternandolo ai cubetti di pomodoro, ai crostini e alle foglie di basilico. Completa con un giro d'olio.

Gustoso street food

In carrozza con pomodori

Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pane in casetta spesso** 8 fette
- **mozzarella per pizza** 250 g
- **uova** 2
- **pangrattato** 50 g
- **pomodoro ramato** 1
- **olio di semi di arachide**
- **maggiorana** 1 rametto
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia la mozzarella a fette non troppo sottili, sistemale sopra una fetta di pancarrè, aggiungi i pomodori tagliati a cubetti e chiudi con un'altra fetta di pane, premendo con le mani per compattare bene. Rifila i bordi con un coltello seghettato e poi passa la mozzarella in carrozza prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato, come se stessi panando una cotoletta, ripeti l'operazione 2 volte per ottenere una panatura più consistente. Friggi la mozzarella in carrozza in abbondante olio alla temperatura di 170° fino a quando sarà ben dorata. Scola su carta da cucina assorbente. Servi la mozzarella in carrozza ben calda e filante con foglioline di maggiorana.

Voglia di Mozzarella & Co.

Crema di burrata con alici

 Preparazione 25 minuti Cottura 3

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **burrata di bufala** 350 g
- **prezzemolo** 150 g
- **filetti di alici sott'olio** 12
- **pane raffermo** 2 fette
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**
- **fiori di campo essiccati**

Preparazione. Riduci il pane a cubetti e saltali 3-4 minuti in padella con 1 cucchiaio d'olio, finché sono dorati. Frulla la burrata con il mixer fino a ottenere una crema omogenea. Sbollenta il prezzemolo in acqua salata per 1 minuto, raffreddalo quindi in una ciotola con acqua fredda e ghiaccio. Frulla con il mixer aggiungendo 1 cucchiaio d'olio e poi passalo al setaccio per ottenere l'olio al prezzemolo. Distribuisci la crema di burrata nei piatti, insaporisci con l'olio al prezzemolo, i filetti di alici scolati dall'olio di conserva e i crostini. Regola sale, pepe, decora i piatti con i fiori di campo essiccati e servi.

Torretta crudo e melone

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
No

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **melone** 1
- **mozzarella di bufala** 250 g
- **prosciutto crudo** 100 g
- **granella di pistacchi**
- **menta**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pela il melone, elimina i semi e taglia la polpa a fette sottili. Affetta anche la mozzarelle. Adagia un coppapasta da 12 cm di diametro al centro di un piatto. Disponi sul fondo le fettine di melone necessarie per coprire la base, poi forma un altro strato con le fette di mozzarella e insaporisci con sale e pepe. Copri con 1 fetta di prosciutto crudo e poi altre fette di mozzarella, sale e pepe. Forma un altro strato col melone e termina con un ciuffo di prosciutto crudo. Lascia riposare un paio di minuti e poi sfila il coppapasta delicatamente. Ripeti l'operazione in altri 3 piatti. Decora con la granella di pistacchi, qualche fogliolinadi menta e servi subito.

Millefoglie di zucchine

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **zucchine** 4
- **pomodorini** 8
- **peperone giallo** 1
- **stracciatella** 250 g
- **mandorle pelate** 30 g
- **pistacchi**
- **nocciole**
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava le zucchine, spuntale e affettale. Riduci il peperone a striscioline. Poi scottali separatamente in una padella antiaderente calda. Lava i pomodori e tagliali a fette sottili. Adagia le zucchine grigliate in un piatto, sala, pepa e forma un secondo strato con pomodori, stracciatella e peperone; prosegui così fino a ottenere 6 - 8 strati. Decora con un filo d'olio, sale, la frutta secca tritata grossolanamente e basilico. Servi subito.

Voglia di Mozzarella & Co.

Fettine di vitello alla pizzaiola

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **fettine sottili di vitello** 600 g
- **passata rustica di datterini** 200 g
- **scalogno** 1
- **farina 00** 30 g
- **mozzarella** 200 g
- **olio extravergine**
- **origano**
- **timo**
- **rosmarino**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Trita lo scalogno e fallo appassire a fiamma dolcissima in un tegame con pochissimo olio, versa la passata e lascia cuocere per circa 20 minuti, regola il sale. Passa le fettine di vitello nella farina, scuotendole per eliminare l'eccesso. Lasciale rosolare da entrambi i lati in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio. Quando hanno preso colore aggiungi il sugo di pomodoro preparato e cuoci ancora per 3- 4 minuti. Aggiungi la mozzarella a fette, le erbe aromatiche e completa la cottura giusto il tempo necessario per sciogliere la mozzarella. Completa con un filo d'olio e servi.

Rotolo salmone e pomodoro

 Preparazione
15 min+rip

Cottura
7 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **mozzarella** 250 g
- **salmone affumicato** 150 g
- **pomodorini** 6
- **lattuga iceberg** 80 g
- **olio extravergine**
- **erba cipollina**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per la sfoglia di mozzarella: mettila in una ciotola con l'acqua di conservazione e versa altra acqua per coprirla del tutto. Cuoci nel microonde a 900 W per 7 minuti. Poi, con un cucchiaio, trasferisci la mozzarella su un foglio di carta forno, coprila con un altro foglio e stendila col mattarello formando un rettangolo. Per il rotolo: affetta i pomodorini, taglia l'insalata a listarelle e condisci con olio, sale e pepe. Farcisci la sfoglia di mozzarella con le fette di salmone, i pomodori e l'insalata. Aiutandoti con la carta da forno arrotola la sfoglia su stessa ben stretta per formare il rotolo. Avvolgilo nella sua carta e poi raffredda in frigo per 20 minuti. Taglialo a fette, decora con l'erba cipollina sminuzzata e servi.

Gusto intenso

Gnocchi alla sorrentina

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **gnocchi di patate** 500 g
- **passata di pomodoro** 150 g
- **pomodori San Marzano** 150 g
- **cipolla dorata** 100 g
- **aglio** 2 spicchi
- **Grana Padano Dop** 70 g
- **mozzarella fior di latte** 180 g
- **basilico** 1 mazzetto
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. In un tegame basso e largo fai soffriggere dolcemente la cipolla tritata finemente con l'aglio e 1 cucchiaio d'olio extravergine. Poi versa la passata di pomodoro, i pomodori tagliati a pezzettoni e lascia cuocere a fiamma bassa per almeno 30 minuti. Regola sale e pepe. Cuoci gli gnocchi in abbondante acqua salata e recuperali con una schiumarola appena affiorano. Versali quindi nel tegame con la salsa di pomodoro, mescola con cura e trasferisci tutto in una pirofila di ceramica da forno, cospargi abbondantemente con Grana Padano grattugiato e la mozzarella a pezzetti irregolari. Inforna a 180° pochi minuti per sciogliere la mozzarella e completa col basilico.

Pasta al pesto di rucola

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
25 min

Morbida e colorata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pasta formato calamarata** 350 g
- **stracciatella** 150 g
- **pomodorini ciliegia** 100 g
- **aglio** 1 spicchio
- **sale**
- **pepe**

PER IL PESTO DI RUCOLA

- **rucola** 150 g
- **Grana Padano Dop** 60 g
- **pecorino romano** 30 g
- **pinoli** 20 g
- **olio extravergine**

Preparazione. Per il pesto di rucola unisci nel bicchiere del mixer la rucola, i formaggi grattugiati, i pinoli e frulla versando l'olio a filo per ottenere la giusta consistenza. Regola sale e pepe. In un tegame fai colorire l'aglio in camicia in poco olio, aggiungi i pomodorini tagliati a metà e lascia cuocere per 10 minuti a fiamma moderata con il coperchio. Regola sale e pepe. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata e scolala al dente. Condiscila fuori dal fuoco con il pesto di rucola e qualche pomodorino. Unisci la stracciatella a temperatura ambiente e servi.

Tris di bruschette

Preparazione 35 minuti | Cottura No

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **mozzarella** 400 g

FARCITURA 1 ◦ **pomodori** 4 ◦ **capperi** 1 cucchiaino ◦ **olive nere snocciolate** 2 cucchiai ◦ **olio extravergine** ◦ **sale** ◦ **basilico**

FARCITURA 2 ◦ **speck** 4 fette ◦ **lamponi** 125 g ◦ **miele liquido** 1 cucchiaio

FARCITURA 3 ◦ **avocado** 1 ◦ **carota** 1 ◦ **peperone giallo** 4 strisce ◦ **pomodorino** 1 ◦ **succo di limone** 2 cucchiai ◦ **olio extravergine** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Affetta la mozzarella. **Per la farcitura 1** taglia i pomodori a cubetti, le olive a rondelle e versali in una ciotola. Unisci i capperi, il sale, l'olio e mescola. Farcisci le fette di mozzarella con le verdure e il basilico. **Per la farcitura 2** decora le fette di mozzarella con lo speck e i lamponi e poi insaporisci con un filo di miele. **Per la farcitura 3** pela l'avocado e taglia la polpa a cubetti. Mettili in una ciotola con il succo di limone e mescola. Taglia a cubetti carota, pomodorino, peperone e versali nella ciotola. Condisci con olio e sale. Farcisci la mozzarella con il composto e pepe macinato.

Quiche spinaci e formaggio

Preparazione 20 minuti | Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pasta brisée** 1 confezione rettangolare
- **spinaci** 300 g
- **mozzarella** 100 g
- **uova** 2
- **latte** 150 ml
- **burro** 50 g
- **Parmigiano Reggiano** 50 g
- **sale**
- **pepe**
- **timo**

Preparazione. Pulisci gli spinaci e saltali in padella con il burro, insaporisci con il sale e lascia raffreddare. Tritali con un coltello in modo grossolano. Versa in una ciotola il latte, le uova, il Parmigiano, sale, pepe e mescola per amalgamare. Stendi la pasta brisée con la sua carta forno in una teglia rettangolare. Aggiungi gli spinaci e versa il composto di latte e uova. Arrotola i bordi della pasta in modo da formare un cordoncino. Inforna la quiche agli spinaci a 180° per circa 30 minuti, negli ultimi 5 aggiungi la mozzarella tagliata a fette. Lascia intiepidire, decora con il timo e servi.

Pranzo in spiaggia

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Focaccia zucchine ciliegini e basilico

Preparazione
15 minuti

Cottura
23 minuti

Golosa e colorata

INGREDIENTI PER 4
- **focaccia** 4 pezzi
- **zucchine** 150 g
- **acciughe sott'olio** 60 g
- **pomodori ciliegini** 150 g
- **basilico** 2 rametti
- **timo**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Pulisci le zucchine e ricava dei nastri aiutandoti con una mandolina. Scalda una piastra e scottale per 3 minuti. Tieni da parte Taglia i pomodorini a spicchi e condiscili con un giro d'olio, timo, sale e pepe. **Distribuisci le verdure** in modo ordinato sulla superficie della focaccia. Completa con le acciughe scolate dall'olio e arrotolate, poco sale grosso e rosmarino tritato. **Informa a 160°** per 20 minuti circa. Decora la focaccia con un giro d'olio e qualche foglia di basilico. Puoi mangiarla calda oppure fredda, come preferisci.

Pasta fredda con verdure di stagione

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **penne** 400 g
- **aglio** 1 spicchio
- **melanzana** 1
- **peperoni rossi e gialli** 200 g
- **pomodorini** 200 g
- **zucchine** 6 piccole
- **olio extravergine**
- **basilico**
- **Parmigiano Reggiano**
- **sale**
- **pepe**

Cuoci la pasta in abbondante acqua salata e scolala al dente. Per raffreddarla stendila in un unico strato in una teglia ampia unta con un giro d'olio. **Prepara le verdure** Lava i pomodorini e tagliali spicchi. Riduci i peperoni a pezzi e le melanzane a fette. Affetta le zucchine. Scalda una griglia con pochissimo olio e scotta le verdure. Lava le foglie di basilico e tieni da parte. **Unisci in una ciotola** i pomodorini, le verdure grigliate, lo spicchio d'aglio e l'olio extravergine, aggiungi la pasta, sale, pepe e mescola. Completa con il basilico e il formaggio a scaglie.

PASTA CON VERDURE ED ERBE
Prepara la pasta come nella ricetta precedente. Per il condimento versa nel bicchiere del mixer 30 g di foglie di timo, 30 g di maggiorana, 30 g di prezzemolo e 10 g d'erba cipollina. Aggiungi 2 pizzichi di sale grosso e 60 g di mandorle pelate, quindi aziona il mixer a tratti per non scaldarlo e intanto aggiungi a filo 60 g d'olio extravergine. Usa il pesto d'erbe aromatiche per condire la pasta e servi.

Gusto fresco

Insalata con anguria, feta e cetriolo

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
No

INGREDIENTI PER 4
- **anguria** mezza
- **formaggio feta** 160 g
- **cetrioli** 2
- **olio extravergine**
- **succo di limone**
- **menta**
- **sale**
- **pepe**

Pela l'anguria, elimina i semi e taglia la polpa a cubetti. Sbriciola la feta con l'aiuto di un mixer. Lava i cetrioli e riducili a pezzetti senza pelarli. **Per condire** versa in una ciotola 3 cucchiai d'olio, 2 di limone, sale e pepe ed emulsiona con una piccola frusta. **Versa in un'insalatiera** i cubetti di anguria, la feta sbriciolata, i pezzetti di cetriolo e le foglie di menta. Condisci con l'emulsione, mescola con cura e servi subito.

INSALATA DI PESCHE E CAPRINO
Sciacqua con cura 1 cespo d'insalata gentilina e asciugala. Lava 4 pesche noci e tagliale a spicchi senza pelarle. Trasferisci tutto in un'insalatiera, unisci 150 g di caprino a tocchetti. Regola il sale, aggiungi il succo di 1 limone e poi condisci con olio extravergine. Mescola e servi.

8 Energy Food

Tante idee dolci e salate che regalano energia e freschezza per la prima colazione, la merenda o un pranzo veloce. Da provare!

ricette di Michela Sassi foto di Ciro Rota

Hummus rosso falafel e quinoa

 Preparazione 25 minuti Cottura 23 min

INGREDIENTI PER 2 CIOTOLE

PER I FALAFEL ○ **ceci cotti** 250 g ○ **aglio** mezzo spicchio ○ **limone** mezzo ○ **farina di riso** 1 cucchiaio ○ **tahina** 1 cucchiaio ○ **curcuma** ○ **prezzemolo** ○ **olio extravergine** ○ **sale**

PER L'HUMMUS ○ **ceci cotti** 250 g ○ **barbabietola cotta** 400 g ○ **limone** 1 ○ **tahina** ○ **olio evo** ○ **sale** ○ **cumino** ○ **avocado** 1 ○ **quinoa cotta** 100 g ○ **carote** 2 ○ **pomodorini verdi** ○ **soncino** ○ **olio di arachidi** ○ **semi di sesamo**

Preparazione. Per l'hummus metti nel mixer la barbabietola a pezzi, i ceci, il succo del limone, 2 cucchiai di tahina, il cumino, sale, olio e frulla per amalgamare. Tieni da parte. Per i falafel versa nel mixer i ceci, l'aglio pelato, succo di limone, tahina, prezzemolo, curcuma, farina di riso, sale, un filo d'olio e aziona a scatti fino a ottenere un composto compatto. Dividilo in palline e cuocile in forno a 200° per 10 minuti, poi girale e cuoci ancora 10 minuti. Lascia raffreddare. Pela le carote, tagliale a bastonicini e scottale 3 minuti in acqua bollente. Apri l'avocado a metà, pelalo ed elimina il seme centrale. Per comporre le ciotole distribuisci sul fondo la quinoa, aggiungi i mezzi avocado, i pomodorini a spicchi e i bastoncini di carote. Completa con l'hummus di barbabietola e i falafel. Condisci con un giro d'olio e succo di limone, mescola e decora con soncino e semi di sesamo.

2

Waffles di patate e Parmigiano

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER I WAFFLES ○ **patate** 500 g ○ **uova** 2 ○ **burro** 60 g ○ **Parmigiano Reggiano** 35 g ○ **latte** 150 ml ○ **farina 00** 120 g ○ **cipolla** 1 spicchio ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe** **PER LA SALSA** ○ **burro chiarificato** 100 g ○ **uova** 4 tuorli ○ **succo di limone** 20 g ○ **sale** ○ **pepe bianco. PER FARCIRE** ○ **salmone affumicato** 125 g ○ **aneto** ○ **semi di zucca** ○ **pepe**

Preparazione. Per i waffles: passa patate e cipolla con una grattugia a fori larghi. Versale in una ciotola con uova, latte, Parmigiano, burro sciolto, sale, pepe e mescola. Unisci la farina e amalgama. Poi versa qualche cucchiaio di pastella sulla piastra calda unta con poco olio e cuoci fino a doratura. Per la salsa: sciogli il burro chiarificato.
In un pentolino immerso in acqua quasi bollente cuoci i tuorli a bagnomaria mescolando con una frusta, versa il succo di limone, sale e pepe bianco. Aggiungi il burro sciolto a filo e continua a lavorare per 5 minuti. Farcisci i waffles con 1 fetta di salmone, 1 cucchiaio di salsa, aneto, semi di zucca e pepe nero.

3

Pancake alla banana e nocciole

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 min

INGREDIENTI PER 10 PANCAKE

- **farina** 400 g
- **latte** 400 ml
- **bicarbonato** mezzo cucchiaino
- **banane** 2
- **uova** 2
- **olio di semi**
- **sale**
- **nocciole**
- **crema di nocciole**

Preparazione. Lavora le uova con lo sbattitore elettrico, versa il latte e unisci a pioggia la farina setacciata con il bicarbonato e 1 pizzico di sale. Schiaccia 1 banana con la forchetta e amalgamala all'impasto mescolando. Scalda un padellino antiaderente con poco olio, versa l'impasto 1 mestolino alla volta e cuoci fino a quando appaiono le prime bollicine, a questo punto gira il pancake cuoci 2 minuti sull'altro lato. Prosegui fino a terminare l'impasto. Decora i pancake ancora caldi con la banana tagliata a rondelle, la crema di nocciole e le nocciole spezzettate.

4

Granola con yogurt greco e frutti di bosco

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **yogurt greco** 400 g ○ **lamponi** 125 g ○ **mirtilli** 125 g **PER LA GRANOLA** ○ **fiocchi d'avena** 100 g ○ **mandorle** 35 g ○ **nocciole** 35 g ○ **uvetta** 30 g ○ **miele millefiori** 50 g ○ **olio di semi di girasole** 25 g ○ **acqua** 50 g ○ **zucchero di canna** 1 cucchiaio

Preparazione. Spezzetta mandorle e nocciole.
Per lo sciroppo unisci in un tegame miele, acqua, olio, zucchero e cuoci 10 minuti a fuoco medio. Spegni, versa i fiocchi d'avena, la frutta secca tritata e l'uvetta ammorbidita e scolata. Trasferisci il composto in una teglia coperta con carta forno e stendilo con una spatola. Cuoci in forno statico a 160° per circa 20 minuti. Poi fai raffreddare. Versa lo yogurt nelle ciotole e completa con granola e frutti di bosco.

5

Smoothie di spinacini, kiwi e mango con semi misti

Preparazione 15 minuti | Cottura No

INGREDIENTI PER 4
- **mango** 2 maturi
- **spinacini** 150 g
- **banane** 2
- **latte di mandorla non dolce** 400 ml
- **kiwi** 1
- **cocco grattugiato**
- **semi di chia**
- **mirtilli essiccati**
- **semi di girasole**
- **bacche di goji**

Preparazione. Pela i mango e le banane, quindi riduci tutto pezzi, avendo cura di tenere da parte 1 fetta di mango per la decorazione. Trasferisci la frutta nel bicchiere del frullatore, aggiungi gli spinacini, il latte di mandorla e frulla fino a ottenere una crema liscia e senza grumi. Distribuisci il frullato in 4 coppette e poi decora con qualche fettina sottile di kiwi e con quelle di mango tenute da parte. Spolverizza con il cocco grattugiato, i semi di chia e di girasole. Decora con mirtilli, bacche di goji e servi.

6

Panini di barbabietola con gamberetti

Preparazione 15 minuti | Cottura 1 minuto

INGREDIENTI PER 4
- **gamberetti** 600 g
- **panini alla barbabietola** 4
- **aceto bianco**
- **germogli di crescione**
- **alloro**

PER LA SALSA
- **uova sode** 2
- **yogurt bianco** 150 g
- **succo di limone** 1 cucchiaino
- **sale**

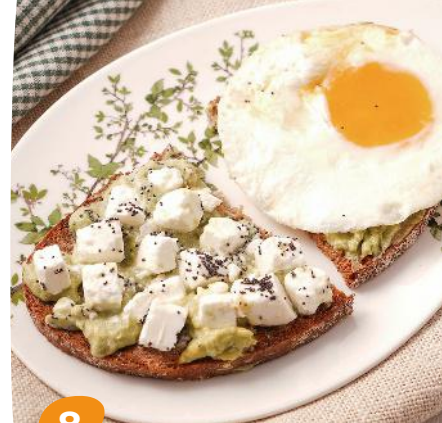
Preparazione. Pulisci i gamberetti: elimina i carapaci e le code, quindi togli il filamento scuro sul dorso con la punta di un coltello. In un tegame pieno d'acqua aggiungi 1 cucchiaio d'aceto bianco, 1 foglia d'alloro e porta a ebollizione. Versa i gamberetti e scottali 1 minuto. Lasciali intiepidire e intanto prepara la maionese allo yogurt. Versa le uova sode nel bicchiere del mixer, aggiungi lo yogurt, il succo di limone e il sale, quindi frulla fino a ottenere la consistenza della maionese. Condisci i gamberetti con la salsa preparata. Taglia a metà i panini alla barbabietola, farciscili con i gamberetti, infine decora con i germogli e le scorzette di limone.

7

Mendiants cioccolato e frutta secca

 Preparazione 15 minuti Cottura 3 min

INGREDIENTI PER 8 PEZZI
- **cioccolato fondente** 150 g
- **mandorle** 30 g
- **cocco grattugiato** 30 g
- **nocciole** 20 g
- **pistacchi** 30 g
- **uvette**
- **mirtilli rossi disidratati**

Preparazione. Sciogli il cioccolato fondente ridotto a pezzetti a bagnomaria mescolando in continuazione, fino a quando risulta sciolto e lucido; se preferisci puoi scioglierlo anche nel microonde, in questo caso, aziona alla massima potenza per 30 secondi, poi togli il cioccolato dal forno e mescola per scioglierlo, ripeti questa operazione per altre 2 volte. Quando è sciolto preleva il cioccolato con un cucchiaio e lascialo cadere in una teglia coperta con un foglio di carta forno, in modo da formare tanti dischi di circa 6 cm di diametro. Mentre è ancora caldo decora le cialde con la frutta secca, quella disidratata e il cocco grattugiato. Lascia raffreddare.

8

Avocado toast con uova e feta

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pane integrale** 8 fette
- **avocado** 2 maturi
- **uova** 4
- **feta** 80 g
- **succo di limone**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**
- **semi di papavero**

Preparazione. Spennella le fettine di pane con l'olio e scottale in padella in modo da farle abbrustolire sui due lati. Dividi gli avocado a metà, elimina il nocciolo centrale e preleva la polpa con un cucchiaio. Trasferiscila in un piatto, schiacciala con una forchetta e condisci con un filo d'olio, succo di limone, sale e pepe. Spalma la crema di avocado su tutte le fette di pane. Cuoci le uova in una padella con un giro d'olio, aggiungi sale, pepe e adagiale su metà delle fettine di pane caldo, farcisci le fette rimaste con feta sbriciolata, un giro d'olio e i semi di papavero.

Alta Digeribilità, senza lattosio ma piena di amore.

Eclair farciti con Panna Spray, salsa alle fragole e fragole

Porzioni 8

Preparazione 60'

Ingredienti:

- 100 g di burro • 120 g di farina
- 200 ml di acqua • 4 uova
- **Panna Spray Alta Digeribilità TreValli Senza Lattosio**
- 500 g di fragole • 80 g di zucchero
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 limone • foglie di menta

Preparazione:

Per la pasta choux sciogliete in un tegame il burro e l'acqua, togliete dal fuoco, aggiungete la farina setacciata e mescolate velocemente, rimettete la pentola sul fuoco e continuate la cottura continuando a mescolare per un minuto.
Spostate l'impasto nella ciotola della planetaria e lasciate intiepidire per 10 minuti. Unite un uovo per volta e amalgamate con la frusta a foglia.
Versate l'impasto in una sacca da pasticceria con beccuccio liscio da 3 cm e formate gli éclair su una teglia rivestita con carta forno. Formate dei bastoncini lunghi circa 12 cm distanziati tra di loro.
Cuocete in forno caldo a 180° per circa 25 minuti.
Terminata la cottura lasciate gli écalir qualche minuto in forno aperto.
Per la salsa tagliate 350 g di fragole e mettetele in una pentola dal fondo speso, unite lo zucchero, mezzo bicchiere d'acqua, l'estratto di vaniglia e il succo di mezzo limone e cuocete a fuoco basso fino a quando le fragole saranno morbide. Frullate con un frullatore ad immersione e lasciate raffreddare.
Tagliate a metà gli éclairs e farciteli con la salsa alle fragole, qualche pezzo di fragola e uno strato di ***Panna Spray Alta Digeribilità Trevalli Senza Lattosio****.*

www.lattetrevalli.it www.trevalli.cooperlat.it

Piatti al cartoccio

ricette di Karen Huber, foto di Antonio Bagnano

Pasta vongole e peperoncino

Gusto intenso

Preparazione
15 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **bucatini** 320 g
- **vongole veraci** 800 g
- **vino bianco** mezzo bicchiere
- **aglio** 1 spicchio
- **peperoncino fresco** 1
- **olio extravergine**
- **prezzemolo**
- **pepe**

Fai spurgare le vongole, lavale e immergile in acqua fredda, avendo cura di cambiarla più volte. Cuoci i bucatini. In un tegame scalda un filo d'olio con l'aglio schiacciato. Unisci le vongole. Sfuma col vino bianco, copri e cuoci per 5 minuti a fiamma viva per farle aprire.
Scola la pasta al dente e versala nel tegame con le vongole e il sughetto. Insaporisci con pepe e prezzemolo tritato. Per i cartocci: taglia 4 pezzi di carta stagnola e coprl con altrettanti pezzi di carta forno. Distribuisci la pasta e chiudi a caramella.
Informa a 200° 5 minuti. Sforna, apri i cartocci e condisci la pasta con olio, prezzemolo e peperoncino tritato.

Patate con bacon e panna acida

 Preparazione 10 minuti Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate** 8 medie dello stesso peso
- **bacon** 150 g a fettine
- **panna acida o yogurt greco** 300 g
- **erba cipollina** 1 mazzetto
- **succo di limone** 2 cucchiai
- **sale**
- **pepe**

Lava le patate, strofinandole con uno spazzolino per eliminare tutti i residui di terra e asciugale. Avvolgi ciascuna patata con un foglio d'alluminio e cuocile per almeno 55-60 minuti nel forno già caldo a 200°.
Trita grossolanamente il bacon e rosolalo in un padellino antiaderente senza grassi finché è dorato, poi scolalo su carta assorbente ed elimina il grasso. Aggiungi alla panna 2 cucchiai di succo di limone, sale e pepe.
Togli dal forno le patate, apri i cartocci e incidile con un ampio taglio a croce. Scava leggermente le patate al centro con un cucchiaino e distribuisci all'interno la panna acida, poi completa con il bacon tritato, spolverizza con l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici e servi subito.

Mazzancolle con erbe e limone confit

 Preparazione 15 min Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **mazzancolle** 16 - **limoni confit** 2
- **cipollotto** 1 - **coriandolo o prezzemolo** 1 mazzetto - **vermout o vino bianco** 150 ml
- **aglio** 1 spicchio - **erba cipollina**
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe bianco**

Trita il coriandolo con la parte bianca del cipollotto. Taglia a fettine l'aglio e tagliuzza con le forbici l'erba cipollina. Dividi a metà i limoni, elimina la polpa e trita la scorza.
Prepara i cartocci: stendi 4 doppi fogli di carta forno. Distribuisci al centro di ciascuno 4 mazzancolle, un po' di trito preparato, fettine d'aglio, sale e pepe e irrora con 2 cucchiai di vermout e 1 d'olio.
Chiudi i cartocci, disponili sulla placca, e cuocili in forno caldo a 200° per 8-10 minuti. Fai intiepidire, trasferisci i cartocci sui piatti individuali e servi con steli d'erba cipollina e, a piacere, fettine di avocado.

GAMBERI AL BURRO AROMATICO

Cuoci a fiamma bassa in una casseruola 300 ml di vino bianco con uno scalogno tritato fine, un cucchiaio di aceto di mele, sale e pepe finché il vino sarà ridotto della metà. Spegni, incorpora 50 g di burro a dadini, montando con la frusta, e servi con 500 g di code di gamberi al vapore.

Peperoni ripieni di carne e salsiccia

Giovanni

Sapori mediterranei
e dolcezze

Preparazione
30 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI

- **peperoni** 1100 g (4 peperoni grandi)
- **vitello macinato** 300 g
- **salsiccia** 150 g
- **pane raffermo** 100 g mollica
- **Grana Padano DOP** 50 g da grattugiare
- **provolone** 200 g
- **latte intero** 150 g
- **uova** 2
- **prezzemolo** 10 g da tritare
- **sale fino**
- **pepe nero**

PER GRATINARE

- **Grana Padano DOP** 20 g da grattugiare
- **provolone** 20 g da grattugiare

PER DECORARE

- **basilico**

Per realizzare i peperoni ripieni di carne e salsiccia per prima cosa taglia a cubetti il pane raffermo, quindi ponilo in una ciotola e coprilo con il latte. Pressa leggermente il pane così che assorba bene il latte. Passa ai peperoni: lavali e asciugali.
Taglia via la calotta superiore ed estrai i filamenti e i semini interni. Riprendi le calotte, taglia la parte intorno al picciolo, in modo da eliminarlo e riduci a cubetti abbastanza piccoli i pezzi di peperone. Elimina il budello dalla salsiccia e versala in una ciotola ampia, dove avrai già versato la carne macinata.

Strizza bene il pane ammorbidito nel latte. Aggiungilo alla carne e impasta bene. Grattugia ora il provolone. Unisci anche il provolone grattugiato, il Grana grattugiato e impasta con le mani. Versa anche le due uova intere, i peperoni tagliati a cubetti e impasta ancora. Aggiungi anche il sale, il pepe e il prezzemolo tritato. Impasta bene il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.

Prendi i peperoni, sistemali all'interno di una pirofila e riempili fino al bordo con la farcitura di carne e salsiccia. Pressa con il dorso di un cucchiaio per compattare il ripieno. Aggiungi un filo d'olio e cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per 40 minuti nel ripiano centrale. Trascorsi i 40 minuti tira fuori dal forno i peperoni, spolverizza con il Grana grattugiato e con il provolone grattugiato. Ripassa in forno, in modalità grill a 240° per 3-4 minuti. Quando il formaggio sarà sciolto puoi sfornarli, aggiungere qualche foglioline di basilico e servirli.

Ortaggi ricchi e golosi

8 verdure ripiene

Ricette spettacolari per portare in tavola piatti unici gustosi. Segui i nostri consigli e preparati a ricevere gli applausi!

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano

1

Cipolle rosse con crudo e formaggio

Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **cipolle di Tropea** 8 medie o **prosciutto crudo** 60 g o **formaggio vaccino cremoso** 120 g o **amaretti** 50 g o **maggiorana** 1 rametto o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Elimina lo strato più esterno delle cipolle e poi mettile a bollire in abbondante acqua salata per circa 20 minuti in modo da renderle morbide, scolale e lasciale raffreddare a temperatura ambiente. Nel frattempo lavora il formaggio cremoso con una spatola oppure con un cucchiaio di legno aggiungendo sale, pepe e un filo d'olio extravergine. Salta velocemente le cipolle in padella con un filo d'olio caldo per renderle più croccanti e insaporirle, regola sale e pepe. Incidi la parte superiore e solleva leggermente il "cappuccio", forma quindi un primo strato con il formaggio cremoso, unisci le fette di prosciutto crudo avendo cura di non appiattirle e da ultimo gli amaretti sbriciolati. Decora con foglioline di maggiorana.

2

Patate salmone, panna acida ed erba cipollina

 Preparazione 20 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **patate** 400 g piccole
- **panna fresca** 250 g
- **salmone affumicato** 250 g
- **yogurt bianco** 100 g
- **succo di lime**
- **erba cipollina**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava le patate con cura, quindi lessale senza pelarle per circa 20 minuti, fino a quando saranno morbide. Raffreddale sotto acqua fredda corrente in modo che non si sfaldino. Per la panna acida monta leggermente la panna, aggiungi lo yogurt, 1 pizzico di sale e qualche goccia di succo di lime a tuo gusto. Pratica un'incisione longitudinale sulle patate e divaricale leggermente, farcisci quindi ognuna con una base di panna acida e poi adagia le fette di salmone delicatamente, decora con fette di lime, l'erba cipollina tagliuzzata e con qualche filo lasciato intero.

3

Pomodori con tagliolini verdi al pesto d'erbe

 Preparazione 20 minuti Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pomodori ramati** 8 medi
- **tagliolini verdi** 240 g
- **timo, maggiorana, dragoncello, cerfoglio mix** 120 g
- **peperoncino fresco** 2
- **Grana Padano Dop** 70 g
- **gherigli di noce** 30 g
- **olio extravergine** 80 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sfoglia le erbe fresche eliminando i rametti più duri, aggiungi il Grana, grattugiato, le noci, tutto l'olio e frulla con un mixer fino a ottenere un pesto omogeneo . Regola sale e pepe. Taglia la sommità dei pomodori e svuotali completamente eliminando i semi e l'acqua di vegetazione. Poi scottali velocemente in una padella antiaderente molto calda con un filo d'olio. A parte cuoci i tagliolini in abbondante acqua salata e condiscili in una bacinella lontana dal fuoco con il pesto d'erbe aromatiche. Con l'aiuto di un forchettone o di pinze forma dei nidi e adagiali sopra i pomodori scottati, completa con il peperoncino fresco tagliato a striscioline e servi immediatamente.

4

Friggitelli con il couscous

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **friggitelli** 500 g
- **couscous** 150 g
- **olive verdi denocciolate** 60 g
- **prezzemolo** 1 rametto
- **lime** 2
- **brodo vegetale**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **zucchero**

Preparazione. Taglia i friggitelli a metà per il lungo ed elimina i semi interni, adagiali in una teglia, irrora con un filo d'olio e passali in forno a 180° per circa 10 minuti. Lascia intiepidire.
Versa il couscous in una pentola, con poca acqua calda salata o brodo vegetale e lascia assorbire 10 minuti. Poi aggiungi le olive a pezzetti, il pomodoro a cubetti, regola sale, pepe e condisci con olio extravergine e succo di lime. Farcisci i friggitelli ormai freddi con il couscous e decora con prezzemolo tritato.
Puoi servirli caldi o a temperatura ambiente.

5

Melanzane con ragù di carne e besciamella

 Preparazione 30 minuti Cottura 120 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **macinato di carni miste** 250 g o **melanzane** 2 o **mix di carota sedano cipolla** 80 g o **vino rosso** 1 bicchiere o **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaino o **olio extravergine** o **brodo vegetale** o **sale** o **pepe** o **Parmigiano Reggiano**

PER LA BESCIAMELLA

o **latte** 1 l o **farina** 100 g o **burro** 80 g o **noce moscata** o **sale**

Preparazione. Per il ragù in un tegame con un giro d'olio fai appassire il mix di verdure tritate. Aggiungi il macinato e fai colorire a fiamma alta. Versa il vino e lascialo evaporare con la fiamma al minimo . Bagna con brodo vegetale, regola sale, pepe e cuoci almeno un'ora col coperchio appena alzato. Per la besciamella, in un pentolino sciogli il burro a pezzetti, unisci la farina e mescola fino a quando il composto sarà dorato. Versa il latte caldo, la noce moscata, il sale e cuoci a fiamma dolce 5 minuti per addensare. Lava le melanzane e tagliale a metà nel senso della lunghezza. Scavale e aggiungi la polpa al ragù. Usa il composto per farcire le melanzane, copri con la besciamella e formaggio grattugiato. Adagiale in una teglia con un giro d'olio, 1 bicchiere d'acqua e cuoci in forno 40 minuti.

6

Avocado con polpa di granchio e salsa allo yogurt

 Preparazione 20 min+rip Cottura No

INGREDIENTI PER 4

o **polpa di granchio cotta** 350 g o **avocado** 2 maturi o **prezzemolo** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe in grani**

PER LA SALSA

o **uova** 1 intero o **olio di semi di girasole** 200 g o **yogurt bianco** 100 g o **succo di limone** o **zucchero** o **sale**

Preparazione. Taglia a metà gli avocado: elimina il nocciolo e irrorali con succo di limone perché non anneriscano. Per la salsa versa nel bicchiere del frullatore l'olio di semi di girasole, l'uovo a temperatura ambiente, 1 cucchiaio di succo di limone, mezzo cucchiaino di zucchero e 1 pizzico di sale. Frulla con il mixer a immersione alla massima velocità per 30 secondi. Unisci lo yogurt e amalgama con una spatola. Trasferisci la salsa in frigorifero e fai raffreddare. Poi, unisci in una ciotola la polpa di granchio sgocciolata, il succo di 2 limoni, 2 cucchiai della salsa preparata, olio evo e sale. Mescola con cura e usa il composto per riempire i mezzi avocado. Servili con la salsa rimasta e qualche fogliolina di prezzemolo.

Summer on Fire

chi ci piglia, ci griglia

Martini Autore di Sapori

QUEST'ESTATE HAI GIÀ SCRITTO "T'AMO" SULLA GRIGLIA?

Con la **linea Summer on Fire** hai tempo fino al 30 settembre per goderti il piacere delle grigliate con la migliore carne italiana di pollo e suino, preparata con saporite marinature. **Arrosticini, mini filetti, maxi-hamburger, bombette e tomahawk: se li pigli li grigli e se li grigli li ripigli!**

•LIMITED EDITION•
FINO AL
30 SETTEMBRE

TORNA IL CONCORSO CHE PRENDE TUTTI PER LA GRIGLIA!

DAL 17 APRILE AL 31 AGOSTO
acquista uno dei prodotti Summer on Fire e invia il numero di scontrino e il codice RT che trovi sul documento d'acquisto. Puoi scegliere di partecipare via sms al numero +394390003450 o collegandoti al sito summeronfire.it.

IN PALIO 15 E-BIKE ALPINA A1 ALFA.

Trovi il regolamento completo su **summeronfire.it**

Montepremi € 18.995,85 (iva esclusa)

7

Fiori di zucca con crema di ricotta e acciughe

 Preparazione 15 minuti Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fiori di zucca** 12
- **ricotta vaccina** 200 g
- **acciughe sott'olio** 8 filetti
- **Parmigiano Reggiano** 100 g
- **olio extravergine**
- **noce moscata**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per il ripieno: scola le acciughe dall'olio di conserva e riducile a pezzetti. Unisci in una ciotola la ricotta, 60 g di Parmigiano, le acciughe, sale, una macinata di pepe, e una di noce moscata, poi amalgama con cura. Pulisci i fiori di zucca delicatamente: elimina i pistilli facendo attenzione a non rompere le corolle e taglia il gambo. Con l'aiuto di un sac à poche o un cucchiaino riempi i fiori di zucca con la crema di ricotta preparata. Adagiali quindi in una teglia rivestita con carta forno e poi spennellali delicatamente con un filo d'olio, spolverizza con il Parmigiano rimasto e completa con un giro d'olio. Cuoci nel forno statico a 200° per 5 minuti, avendo cura di accendere il grill negli ultimi 2 minuti di cottura. Servi i fiori di zucca caldi oppure tiepidi.

8

Peperoni con riso, tonno capperi e mais

 Preparazione 25 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso basmati** 250 g
- **peperoni colorati** 700 g
- **tonno sott'olio** 120 g
- **capperi sott'aceto** 20 g
- **mais** 70 g ○ **olive verdi** 50 g
- **prezzemolo** 1 rametto
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Adagia i peperoni in una teglia, condiscili leggermente con sale e pochissimo olio. Cuocili a 190° per 15 minuti circa, fino a quando saranno abbrustoliti e cedevoli. Lasciali raffreddare. Poi tagliali a metà e svuota l'interno dai semi. A parte, metti a bollire il riso in acqua salata, scolalo e raffreddalo subito immergendolo in acqua fredda. Scolalo con cura e condiscilo con il mais, i capperi, il tonno e le foglie di prezzemolo tagliuzzate. Mescola e usalo per farcire i peperoni. Puoi servirli a temperatura ambiente oppure scaldati nel forno a 150° per 5 minuti. Completa con un filo d'olio extravergine.

Menu GREEN

Aroma di menta

ricette di Karen Huber, foto di Antonio Bagnano

Crêpes rosse al pesto di piselli

Preparazione 25 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LE CRÊPES

- **latte** 400 ml
- **farina 00** 180 g
- **barbabietola cotta** 150 g
- **uova** 2
- **sale**

PER CONDIRE

- **piselli** 300 g
- **cipollotti** 2
- **vino bianco** 100 ml
- **spinaci** 200 g
- **menta**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **formaggio caprino**
- **nocciole**

Gusto vivace

Per il condimento: in una padella con 2 cucchiai d'olio lascia appassire i cipollotti tritati. Versa i piselli, il vino e fai stufare 10 minuti. Quando sono freddi, tienine da parte 1 cucchiaio per decorare e frullali con un filo d'olio e foglie di menta. Salta gli spinaci in padella con 1 cucchiaio d'olio e sale. **Per le crêpes:** pela la barbabietola e mettila in una ciotola con uova, latte, farina e sale, poi frulla col mixer per ottenere una pastella liscia. Versane 1 mestolino in una padella ben calda e cuoci 2 minuti per lato. **Farcisci le crespelle** con 2 cucchiai di crema di piselli e gli spinaci. Decora con piselli interi, barbabietola a filetti, caprino, menta e nocciole tostate.

Crocchette di ricotta, avena e olive

 Preparazione 25 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **ricotta** 100 g
- **fiocchi d'avena** 100 g
- **uova** 1
- **olive nere denocciolate** 80 g
- **menta** 1 ciuffo
- **Parmigiano Reggiano** 20 g
- **pangrattato**
- **olio extravergine**
- **olio di semi**
- **sale**
- **pepe**

Separa il tuorlo dall'albume. Spezza i fiocchi di avena grossolanamente, versali in una ciotola e aggiungi la ricotta, il tuorlo d'uovo, il Parmigiano grattugiato, sale e pepe. Taglia le olive a pezzetti, la menta a striscioline e uniscile all'impasto. Mescola con cura.
Forma le polpette con piccole quantità di impasto. Passale prima nell'albume sbattuto e poi nel pangrattato.
In una padella scalda abbondante olio di semi portandolo alla temperatura di 170°. Friggi le polpette poche alla volta fino a quando saranno dorate. Lasciale scolare su carta da cucina, regola il sale e servile subito ben calde.

Ciambella soffice con gocce di cioccolato

 Preparazione 20 minuti Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **farina 00** 250 g
- **zucchero** 180 g
- **olio di semi** 200 ml
- **latte** 100 ml
- **uova** 4
- **lievito vanigliato** 8 g
- **liquore alla menta** 50 ml
- **gocce di cioccolato** 120 g
- **sale**
- **colorante alimentare verde**

Monta le uova con lo zucchero e un pizzico di sale, lavorando con lo sbattitore elettrico per 8-10 minuti finché il composto sarà spumoso.
Incorpora l'olio versandolo a filo, poi aggiungi la farina setacciata col lievito, avendo cura di versarla in 2-3 volte, alternandola al latte e al liquore. Unisci poco colorante verde fino a raggiungere la tonalità desiderata e incorpora le gocce di cioccolato.
Versa l'impasto in uno stampo a ciambella da 22-24 cm di diametro, leggermente unto d'olio e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti. Lasciala quindi raffreddare completamente prima di toglierla dallo stampo. Se ti piace, servila con la confettura di frutti rossi.

8 dolci con la frutta

Colorati e allegri, profumati e leggeri, concludono in bellezza un pranzo o si gustano come deliziosa e rinfrescante merenda a prova del caldo estivo

ricette di Marilena Bergamaschi, foto di Antonio Bagnano

Cheesecake con mango e frutti della passione

 Preparazione 30 min+ rip

 Cottura 2 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22-24 CM

- **biscotti secchi** 200 g
- **burro** 80 g
- **ricotta** 500 g
- **mascarpone** 200 g
- **zucchero** 100 g
- **marmellata d'arancia** 2 cucchiai
- **gelatina** 13 g
- **panna fresca** 2 cucchiai
- **mango** 300 g a fettine sottili
- **frutti della passione** 2 + altri per decorare

Preparazione. Sciogli il burro in un pentolino o al microonde e lascialo raffreddare. Sbriciola i biscotti, unisci il burro fuso, 2 cucchiai di zucchero e mescola bene. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 22-24 cm di diametro, foderato con carta forno, facendolo risalire lungo i bordi. Scalda la panna e sciogli dentro 8 g di gelatina, ammorbidita per 10 minuti in acqua fredda e poi strizzata. Con l'aiuto di una frusta amalgama i formaggi con 20 g di zucchero e la marmellata. Unisci la panna e versa il composto sulla base. Livella e metti in frigorifero per circa 6 ore. Ricava la polpa dei frutti della passione, scaldala leggermente, unisci la gelatina rimasta, messa bagno e strizzata, e falla sciogliere. Versala sulla torta e mettila di nuovo in frigorifero per 30 minuti. Disponi le fettine di mango a riccioli sulla superficie del dolce, estrailo dallo stampo ed elimina la carta da forno, facendolo scivolare sul piatto da portata. Tienilo in frigo fino al momento di servirlo.

2 Mousse all'albicocca con la menta

 Preparazione 20 min + rip Cottura No

INGREDIENTI PER 4

succo di albicocca 200 ml • **latte condensato zuccherato** 170 g • **panna fresca** 400 ml • **gelatina in fogli** 5 g • **albicocche** 8 • **foglioline di menta**

Preparazione. Dividi a metà 6 albicocche, elimina il nocciolo e frulla la polpa, poi copri con pellicola e metti in frigorifero. Metti a bagno la gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Scalda a fuoco dolce 2-3 cucchiai del succo in un pentolino, unisci la gelatina sgocciolata e strizzata, mescola per scioglierla e spegni. Incorpora il succo rimasto, il latte concentrato e la polpa frullata. Monta la panna ben fredda, poi incorporala al composto, con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Suddividi il composto nelle coppette e trasferiscile in frigo per almeno 6 ore. Decora con le albicocche a fette, la menta e servi.

MOUSSE DI CIOCCOLATO
Fondi 200 g di cioccolato fondente con 20 g di burro. Monta 3 tuorli con 60 g di zucchero e un pizzico di sale, poi aggiungi il cioccolato fuso e un cucchiaio di rum. Monta a neve 3 albumi con 2 gocce di succo di limone e incorporali delicatamente al composto, poco per volta. Suddividi il composto in 4 ciotole e lasciale in frigorifero per 6 ore. Servi con pezzetti di frutta.

3 Torta di grano saraceno e prugne

 Preparazione 30 minuti Cottura 60 min

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

farina di grano saraceno 120 g • **farina 0** 80 g • **farina di mandorle** 40 g • **prugne** 600 g • **zucchero di canna** 160 g • **burro** 80 g • **uova** 3 • **yogurt** 125 g • **lievito** 8 g • **estratto di vaniglia** 1 cucchiaio • **mandorle a scaglie** 50 g • **sale**

Preparazione. Monta il burro ammorbidito con lo zucchero, la vaniglia e un pizzico di sale finché sarà spumoso. Incorpora le uova, uno per volta, poi unisci in 2-3 volte le farine setacciate con il lievito e lo yogurt, alternandoli. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, foderato con carta forno bagnata e strizzata. Taglia le prugne a fette e affondale nella superficie, poi distribuisci le scaglie di mandorle. Cuoci la torta in forno già caldo a 175° per circa 55-60 minuti e falla raffreddare.

TORTA CASTAGNE, NOCCIOLE E PERE
Ottima la variante con farina di castagne al posto del grano saraceno, nocciole al posto delle mandorle e pere al posto delle prugne.

4 Catalana alla frutta

 Preparazione 15 min + rip

 Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tuorli** 8 • **latte** 500 ml
- **panna fresca** 500 ml
- **zucchero semolato** 160 g
- **amido di mais** 30 g
- **limone** 1 bio • **sale**
- **zucchero di canna** 80 g
- **frutta mista**

Preparazione. Porta a ebollizione panna, latte e scorza di limone. Monta i tuorli con lo zucchero e l'amido di mais, poi incorpora il mix di latte versandolo a filo mescolando. Rimetti la crema nella casseruola, cuocila per 10 minuti circa a fuoco basso, mescolando finché si addensa, poi suddividila nelle ciotoline. Lascia raffreddare e mettile in frigorifero per almeno 4 ore. Poi spolverizzale con lo zucchero di canna e caramellalo con l'apposito attrezzo. Aggiungi la frutta mista a pezzetti e servi.

5

Sorbetto di anguria

Preparazione
20 min + rip.

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4
o **anguria** 500 g di polpa senza semi o **zucchero** 200 g o **albume** 1 o **menta** 1 mazzetto

Preparazione. Frulla la polpa dell'anguria e mettila in frigorifero. Versa in un pentolino 150 g di zucchero e 200 ml d'acqua e cuoci a fuoco medio per 3-4 minuti, fino a ottenere uno sciroppo. Lascia raffreddare, unisci il frullato d'anguria e metti di nuovo in frigo. Versa lo zucchero rimasto in un pentolino con 2 cucchiai d'acqua e cuoci fino a ottenere uno sciroppo. Monta l'albume con la frusta poi, sempre montando, unisci a filo lo sciroppo caldo. Mescola il composto ottenuto con quello di anguria e trasferiscilo in freezer per almeno 6 ore, mescolando ogni mezz'ora con la forchetta nella prime 2 ore. Se possiedi una gelatiera prepara il sorbetto secondo le istruzioni. Servi il sorbetto a palline ricavandole con il porzionatore e decora con foglioline di menta.

ALTRI GUSTI
Con la stessa tecnica di questa ricetta puoi preparare sorbetti differenti, frullando altra frutta, da scegliere secondo la stagione.

6

Tarte Tatin di mele

Preparazione
30 min + rip.

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM
o **farina 0** 200 g o **burro** 160 g o **mele** 4, Golden o renette o **uovo** 1 o **limone** 1 o **zucchero** 100 g o **sale**

Preparazione. Versa nel mixer la farina setacciata, 100 g di burro freddo a pezzetti e un pizzico di sale e frulla, fino a ottenere un composto sbriciolato. Unisci 50 ml d'acqua fredda e l'uovo e aziona, fino a ottenere un impasto omogeneo. Forma un panetto, avvolgilo con la pellicola e metti a riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Sbuccia le mele, tagliale in quarti e irrorale con il succo del limone. Spalma con il burro rimasto il fondo e le pareti di uno stampo da 24 cm. Versa sul fondo lo zucchero e fallo caramellare a fuoco basso sulla retina spargifiamma. Disponi sopra le mele e cuoci ancora per 10 minuti. Fai raffreddare, stendi la pasta a 5 mm di spessore e trasferiscila sopra le mele. Piega i bordi della pasta dentro la teglia, spingendoli all'interno verso il basso. Bucherella la pasta con uno stecchino e cuoci la Tatin in forno già caldo a 200° per 20-25 minuti. Sforna e lasciala riposare per 5 minuti, poi coprila col piatto da portata e rovesciala per toglierla dallo stampo. Servi la tarte Tatin tiepida.

Da Silikomart lo stampo Vintage per un'esigenza contemporanea: un momento di dolcezza con gli ingredienti che vuoi tu

Tempo di stecchi & ghiaccioli

Tornare bambini con un morso? Meraviglioso, soprattutto con la filosofia di oggi: uno stampo 100% italiano in silicone platinum di altissima qualità e i tuoi ingredienti preferiti. Con Vintage di Silikomart realizzi deliziosi ghiaccioli, gelati e merende, esaltando con l'estetica il gusto delle tue creazioni.

Vintage Silikomart:

1 stampo in silicone per 4 porzioni e 50 mini bastoncini in legno. Misure: 37 x 70h x 18 mm.

silikomart®

Stecchi al lampone

30' 5 ore

Ingredienti per 4 stecchi

• 250 g zucchero • 50 g acqua • 125 g albume • 70 g lamponi frullati • 50 g panna fresca • 8 lamponi freschi

Preparazione

Cuocere 200 g di zucchero con l'acqua tra 117° e 121°C. Nel frattempo, far montare in planetaria a media velocità gli albumi con 50 g di zucchero. Versare lo zucchero cotto a filo senza fermare il robot da cucina. Montare fino a completo raffreddamento. Prelevare 120 g del composto e aggiungere la polpa di lamponi precedentemente filtrata per eliminare i semini. A parte montare la panna. Unire i due composti mescolando con una spatola in silicone con movimenti dal basso verso l'alto per non smontare la preparazione. Versare un primo strato di semifreddo nelle cavità dello stampo Vintage. Sbattere lo stampo sul piano di lavoro per eliminare le bolle d'aria. Tagliare a metà i lamponi e distribuirli uniformemente. Inserire gli stecchi presenti nel kit e versare altro semifreddo. Congelare per almeno 5 ore. Smodellare e decorare a piacere.

7

Galette di pesche e mirtilli

Preparazione
30 min+rip

Cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **farina 00** 300 g
- **burro** 200 g
- **panna acida** 50 g
- **uovo** 1
- **zucchero** 100 g
- **limone bio** 1, il succo
- **confettura di pesche**
- **pesche** 4-5
- **mirtilli** 80 g
- **menta** 1 ciuffetto

Preparazione. Frulla nel mixer il burro a pezzetti, la farina, 90 g di zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere delle briciole. Aggiungi la panna acida e il tuorlo dell'uovo e aziona ancora. Forma un panetto, avvolgilo con la pellicola e lascialo in frigo 30 minuti, intanto pulisci le pesche e tagliale a fettine. Stendi la pasta su un piano infarinato in un cerchio di 35 cm. Trasferiscilo sulla placca foderata con carta forno, spalmalo al centro con un velo di confettura, aggiungi le fettine di pesche e 60 g di mirtilli, lasciando un bordo di 3-4 cm. Ripiega il bordo della pasta verso l'interno, spennella con l'albume e spolverizza con lo zucchero rimasto. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 50-55 minuti finché sarà dorata. Servila con i mirtilli rimasti e le foglie di menta.

8

Bavarese di yogurt e lamponi

Preparazione
20 min + rip

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6

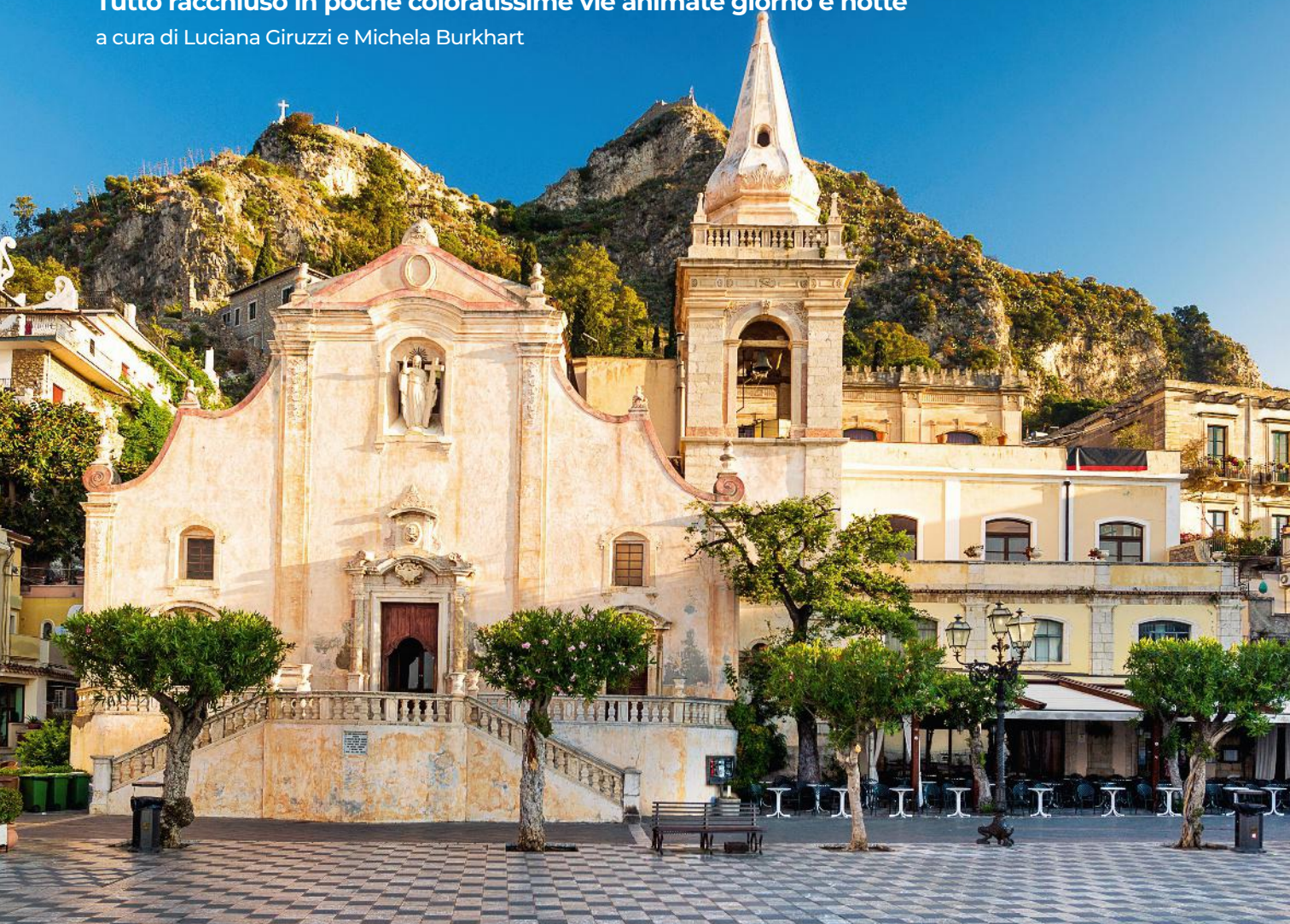
- **yogurt** 500 g
- **panna fresca** 200 ml
- **zucchero** 100 g
- **gelatina in fogli** 8 g
- **lamponi** 200 g
- **limone** 1 bio
- **menta**

Preparazione. Metti a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Scalda 3-4 cucchiai di yogurt, aggiungi la gelatina leggermente strizzata e falla sciogliere, poi incorporala al resto dello yogurt. Monta la panna ben fredda e incorporala allo yogurt, poi mettine da parte 1/4 e suddivi il composto rimasto nei bicchieri. Mettili in freezer per almeno 15 minuti. Frulla 2 cucchiai di lamponi, filtra il succo e uniscilo al quarto messo da parte. Estrai dal freezer i bicchieri, versaci sopra il composto ai lamponi, copri e metti in frigo a riposare per almeno 6 ore. Servi decorando con i lamponi rimasti e la menta.

ALBERTO NANNI
SANTARCANGELO DI ROMAGNA
"SPECIALISTA"
ASPARAGI VERDI

Taormina fra l'Etna e il mare

Il meglio che la Sicilia ha da offrire: spiagge, sole, "a muntagna", gioielli archeologici e la gastronomia migliore del mondo. Tutto racchiuso in poche coloratissime vie animate giorno e notte

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart

La vetrina della Sicilia
sospesa sullo Jonio

Sulla costa orientale della Sicilia, tra Messina e Catania, arrampicata sulla cima di uno strapiombo c'è Taormina, una delle destinazioni più note e amate del mondo.
Il suo centro storico pedonale forma un reticolo di vicoli e scalinate tutt'intorno a Corso Umberto I. Via principale, punto d'incontro e di shopping dove occhieggiano le tante vetrine colorate di boutique d'alta moda e botteghe che offrono di tutto: dalle ceramiche di Caltagirone ai prodotti tipici della gastronomia locale.
Prima tappa in Piazza IX Aprile, con la torre dell'Orologio e il pavimento a scacchiera, è una terrazza affacciata sulla baia e sull'Etna, il luogo perfetto per scattare foto e selfie da mille like!
Ripresa la passeggiata lungo il Corso ci si imbatte nella facciata rinascimentale della Cattedrale, vale la pena di varcare il portone barocco per ammirare l'interno in stile arabo-gotico con sei piccoli altari. Sosta piacevole soprattutto nelle calde giornate d'estate.
Fresca e invitante anche la Villa Comunale con il vasto parco, che tra i viali alberati ospita curiose pagode, a forma di torretta, fatte costruire dalla prima proprietaria appassionata di birdwatching.
Suggestivo isolotto ricoperto da rigogliosa vegetazione l'Isola Bella è un altro highlight. Distante solo pochi metri dalla spiaggia di Taormina si raggiunge con una breve passeggiata lungo la sottile striscia di sabbia che la collega alla terraferma, passerella naturale che affiora e scompare secondo i capricci delle maree.
Per trascorrere un'intera giornata al mare è sufficiente percorrere i 22 chilometri che conducono a Giardini Naxos, splendido litorale che offre alcuni degli angoli più suggestivi di tutta la costa ionica, come la spiaggia di Recanati e Capo Schisò. E dopo i bagni di sole e di mare, resta giusto il tempo per visitare il Sito Archeologico dove sono conservati i resti degli edifici dell'antica città greca di Naxos.

Teatro Antico, ma attivo

Affacciato sul Golfo di Schisò il Teatro Antico venne edificato nel III secolo a.C. dai Greci sopra un declivio naturale in posizione dominante sulla città, da qui la vista è libera di spaziare dal golfo fino alla imponente mole dell'Etna. La scena è la parte più importante che resta del teatro e conserva la sua forma originale: la platea ricavata nella roccia è sormontata da antichi portici di epoca romana. Da 10 anni il Teatro Antico ospita ogni estate una rassegna di concerti di musica classica e pop.

Non solo street food

Le vie centrali di Taormina sono ricchissime di locali, tra i vicoli si alternano ristoranti stellati, bistrot e baretti dove gustare arancini, granite, rustici cotti al forno o fritti. Ottimi anche il panino con la carne di cavallo e il pani cunzato (pane condito). Se decidi di sederti alla tavola di uno dei tanti ristoranti puoi scegliere tra la tipica pasta con le sarde, la pasta al forno con i formaggi messinesi e a seguire insalata di polpo, caponata o involtini di spada, il tutto innaffiato con dell'ottimo vino Mamertino. E per concludere in dolcezza cannoli, cassate e le tipiche paste di mandorla o la pignolata messinese.

Dove dormire

SAN DOMENICO PALACE TAORMINA Lusso, raffinatezza e storia all'interno di un convento del XIV secolo reinventato dal gruppo alberghiero Four Seasons, che oggi offre piscina a sfioro sulla scogliera, incantevoli giardini all'italiana e camere eleganti che offrono il meglio in termini di comfort e privacy. Esperienza unica di piacere e relax in luogo senza tempo.

B&B CASA TURRISI in centro città, dista 3 minuti a piedi dall'antico Teatro Greco con camere comode, moderne e una comoda terrazza per la colazione, a base di prodotti siciliani.

Da non perdere!

Dove mangiare

Due i ristoranti del San Domenico: lo stellato "Principe Cerami" con la cucina raffinata di chef Mantarro e "Anciovi" (in foto) per gustare sulla terrazza piatti leggeri a base di frutti di mare del Mediterraneo.

Osteria Da Rita tavoli all'aperto a due passi da corso Umberto. Il posto giusto dove assaggiare caponata, pasta con le sarde, pesce e carne a volontà e infine i cannoli, tutto fatto in casa con prodotti locali.

INFO

I Territori del Vino: Appiano (BZ)

“La qualità non conosce compromessi” è la frase che da sempre contraddistingue il lungo percorso di San Michele Appiano, cantina eccellenza dell’Alto Adige.

Una qualità che è ben rappresentata da FALLWIND, il brand nato un anno fa per celebrare l’elemento della natura (il vento fallwind così chiamato dalla popolazione locale) che, in tutta la zona di coltivazione della Cantina San Michele Appiano, veglia sul vigneto ed ispira il prezioso lavoro dei viticoltori, donando ai suoi vini straordinarie caratteristiche aromatiche, freschezza e grande longevità.

Dieci i vini di FALLWIND tra i bianchi e i rossi dell’Alto Adige che al meglio esprimono il terroir: per i bianchi Sauvignon, Chardonnay, Pinot Grigio, Riesling e Gewürztraminer prodotto da vitigno autoctono. Per i rossi Pinot Noir Rosè, Schiava e le Riserve Pinot Noir, Lagrein e Merlot Cabernet. Fuori dal coro, ma parte della selezione della Cantina San Michele Appiano, è il Pinot Bianco Schulthauser che mantiene nome e sua etichetta storica.

Piaceri in bottiglia

Teroldego

Intense colore rosso rubino e profumo di frutti di bosco per il vino prodotto nelle vigne del Trentino Alto Adige

a cura di Luca Roffi

Vino a bacca rossa del Trentino Alto Adige, di cui si trova traccia fin dal 1300, e che trova il cui habitat ideale nel Campo Rotaliano.
In questo lembo di pianura formato da sedimenti alluvionali, incastonato tra le Dolomiti, le cui rocce riscaldate dal sole creano un microclima unico, proteggendo dai venti freddi del nord, lasciando invece passare le brezze dalla Val di Non, che mantengono le vigne asciutte e in salute vegetativa. La sua caratteristica è l'intenso colore rosso rubino, che leggende medioevali paragonano al sangue di drago, con un intenso profumo di frutti di bosco, tra cui risalta la mora selvatica e i mirtilli, note floreali di viola e una punta speziata, mentre si sposta più verso sentori di confettura quando è previsto un affinamento in legno.
Al palato si presenta con una buona struttura, una discreta acidità e un tannino delicato, con sentori floreali e di frutta matura. Il suo abbinamento ideale, soprattutto se invecchiato, è con selvaggina, carni arrosto e formaggi di malga stagionati.

Pappardelle al cinghiale

Preparazione
30 min+rip

Cottura
3 ore e 14 minuti

INGREDIENTI PER 4
Taglia a pezzi 500 g di carne di cinghiale e mettila in un tegame con 500 ml di vino rosso, aglio, 1 carota, 1 cipolla, 1 costa di sedano. Copri con pellicola e lascia marinare almeno 12 ore in frigo. Poi scola la carne e riducila in pezzi più piccoli. Trita sedano, carota, cipolla e fai appassire in un tegame con olio extravergine. Versa la carne e lasciala colorire a fiamma viva e sfuma con 1 bicchiere di vino rosso. Unisci 400 g di passata di pomodoro, sale, pepe e copri con un coperchio. Cuoci a fuoco lento per circa 3 ore.
Lessa 500 g di pappardelle, scolale e condiscile con il ragù di cinghiale.

In bici nelle vigne
Per scoprire il cuore vitivinicolo del Trentino sali sulla bici e segui il suggestivo percorso ciclistico ad anello di circa 50 km che tocca i luoghi più suggestivi della Piana Rotaliana attraversando vigneti, colline panoramiche, borghi e masi storici.
www.girodelvino50.it

Origano

Pianta aromatica spontanea diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo, fa parte della famiglia delle Lamiacee che comprende anche basilico, menta, maggiorana e timo. Grazie all'intenso profumo e alla versatilità, l'origano è usatissimo in cucina, sia essiccato, sia fresco, dal momento che i loro aromi sono molto differenti. È ottimo per insaporire verdure, crude o cotte, carne, pesce, formaggi, zuppe, stufati. E arricchisce anche anche pani e bruschette, pizze, risotti, paste e salse... Anche se è usato soprattutto come insaporitore in piccole quantità, l'origano possiede numerose proprietà positive antiossidanti, antinfiammatorie, antibatteriche e antitumorali. In questi casi, si usa in forma di infuso o di olio essenziale, che si trovano in erboristeria.

ricette di Marilena Bergamaschi

Gustali tiepidi

Fagottini di zucchina con erbe e scamorza

 Preparazione 20 min

 Cottura 20 min

INGREDIENTI PER 4

- **primo sale** 250 g, tagliato in 4 pezzetti
- **zucchina** 1
- **cipolla rossa** 1 piccola
- **pomodori ciliegini** 8
- **origano fresco e secco**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Spella e taglia a rondelle la cipolla, poi falle appassire in un padellino a fiamma bassa con un filo d'olio e un pizzico di sale per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto, finché sono morbide. Disponi i pomodorini leggermente unti sulla placca foderata con carta da forno, e cuocili sotto il grill per circa 20 minuti. Ricava dalla zucchina 8 fettine sottili, tagliandole nel senso della lunghezza, poi cuocile sulla piastra spolverizzata con un pizzico di sale, 2-3 minuti per parte, finché saranno morbide. Disponi a croce le fette di zucchine sul piano di lavoro, aggiungi al centro un po' di cipolle caramellate, disponi sopra i pezzi di formaggio, girali e chiudi i fagottini al centro. Adagiali sulla placca, foderata con carta forno, spolverizzali con origano sbriciolato e cuocili sotto il grill circa 2 minuti. Servili tiepidi come aperitivo.

INVOLTINI DI CARPACCIO

Monta in una ciotola 250 g di crescenza con 40 g di Grana padano Dop e un pizzico di sale e pepe. Distribuisci il composto su 400 g di fettine di carpaccio di vitello e arrotolale. Fissa gli involtini con steli di erba cipollina scottati in acqua bollente. Servili con fettine di verdure grigliate, condite con sale, pepe e olio al tartufo.

Focaccia all'olio e all'origano

Preparazione
25 minuti + rip

Cottura
20 min

INGREDIENTI PER 4

farina di grano duro 300 g ○ **farina 00** 200 g ○ **lievito di birra** 25 g ○ **origano secco** 3 cucchiai ○ **origano fresco** ○ **zucchero** ○ **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Sciogli il lievito con 100 ml di acqua tiepida e lo zucchero. Aggiungi 5-6 cucchiai delle farine miscelate con l'origano, e mescola per ottenere un panetto. Copri e fai lievitare 1 ora. Impasta le farine col panetto lievitato, 150 ml abbondanti d'acqua, 2 cucchiai d'olio e 1 cucchiaino di sale fino. Forma una palla, copri e fai lievitare 30 minuti; impasta ancora e fai lievitare 30 minuti. Stendi l'impasto in uno stampo unto e allargalo con le dita. Versa sulla focaccia metà di una miscela di 4 cucchiai d'olio, 1 di sale grosso e 4 d'acqua. Pratica tante fossette con le dita e fai lievitare 20 minuti. Inforna a 240° per 20 minuti, spennella con la miscela rimasta e servi con origano fresco.

Bruschette con feta, verdurine e olive

Preparazione
20 min

Cottura
24 minuti

INGREDIENTI PER 4

pane casereccio 8 fette ○ **melanzana** 100 g ○ **peperone giallo** 100 g ○ **peperone rosso** 100 g ○ **zucchina** 100 g ○ **feta** 150 g ○ **aglio** 1 spicchio ○ **aceto bianco** ○ **olive taggiasche** ○ **origano fresco** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Taglia a dadini molto piccoli la melanzana, la zucchina e i peperoni, condiscili con 1 cucchiaino di aceto, un filo d'olio, sale e pepe e cuocili in forno già caldo a 180° sulla placca, foderata con carta da forno, per circa 20 minuti, poi lasciali intiepidire. Intanto, taglia a spicchi i pomodorini e sbriciola grossolanamente la feta. Tosta le fette di pane sotto il grill 2 minuti per parte, poi strofinale con l'aglio spellato. Suddividici sopra le verdurine e la feta, completa con olive e pomodorini e guarnisci con foglioline di origano.

BRUSCHETTE DI SGOMBRI E FAGIOLI

Versa 240 g di cannellini già cotti in una ciotola. Aggiungi 12 pomodorini tagliati a spicchi, foglie di basilico tritate, la scorza grattugiata di 1/2 limone, sale, pepe e poco olio. Tosta sotto il grill 8 fette di pane e strofinale con 1 spicchio d'aglio spellato. Disponi su ciascuna bruschetta 1 cucchiaio di insalata di cannellini e 1 filetto di sgombro, irrora con poco olio, succo di limone e servi.

INFO

I Territori del Vino: Caldaro

Caldaro sulla Strada del Vino

La posizione geografica dell´ L'Alto Adige fa sì che nel medesimo territorio convivano fianco a fianco sia le nevi perenni, sia paesaggi mediterrane. Grazie ai versanti spalmati ai piedi di massicci montuosi di 3.000 metri di quota a Nord, e alle dolci colline soleggiate a Sud, è una delle zone vinicole più variegate, con le che uve arrivano proprio dalle "vette" enologiche delle Dolomiti: la composizione assai disparata dei terreni, le quote dei vigneti che vanno dai 200 ai 1.000 m s.l.m. I vigneti terrazzati della cantina Erste+Neue si estendono attorno al Lago di Caldaro stringendolo in un abbraccio paesaggistico di una bellezza mozzafiato.

Il porfido quarzifero, una roccia eruttiva d'origine vulcanica, è la formazione geologica più antica e prevalente nel sottosuolo dell'Oltradige. Su questi strati, negli ultimi millenni si sono poi depositati i ciottoli fluviali dell'Adige, vario materiale morenico, sedimenti di bacini lacustri della tarda era glaciale, e formazioni postglaciali. Dalle differenze termiche così marcate fra il giorno e la notte, oltre a una temperatura media di 18 gradi durante la crescita dei grappoli, e a precipitazioni sufficienti, derivano il bouquet spiccatamente fruttato e la freschezza tipicamente "alpina" dei vini Erste+Neue prodotti in questa zona, che si possono pertanto definire dei veri vini di montagna.

La simbiosi tra suolo e clima intesse l'essenza stessa dei migliori vigneti dando vita a vini unici. La potenzialità insita nei grappoli viene esaltata da un lavoro certosino prima in vigneto dai viticoltori della di Erste+Neue e poi in cantina. I vini Erste+Neue raccontano la forza di un territorio in un equilibrio di aromi e struttura.

Insalata d'orzo con pomodorini, mais e olive

Insalata fresca per l'estate

Preparazione
20 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI

- **orzo** 320 g
- **olive taggiasche** 160 g
- **pomodorini ciliegino** 400 g
- **ceci precotti** 200 g
- **mais** 100 g
- **prezzemolo** 10 g
- **rucola** 15 g
- **olio extravergine**
- **sale fino**
- **pepe nero**
- **basilico**

Per preparare l'insalata d'orzo con pomodorini, mais e olive come prima cosa metti sul fuoco una pentola colma d'acqua salata e portala a bollore. Non appena inizierà a bollire, versa l'orzo all'interno e lascialo cuocere per 40 minuti.

Nel frattempo trita le olive taggiasche denocciolate grossolanamente e taglia in 4 parti i pomodorini ben lavati. In una ciotola ampia versa quindi olive e pomodorini, aggiungi i ceci precotti e il mais.

Non appena l'orzo sarà cotto scolalo e raffreddalo sotto l'acqua corrente. Uniscilo nella ciotola con gli altri ingredienti. Trita poi grossolanamente la rucola e il basilico. Aggiungi anche questi.

Condisci con olio extravergine e abbondante pepe nero. Mescola bene. A questo punto, conserva l'insalata d'orzo in frigorifero per almeno 2 ore prima di servirla.

Cetrioli

Povero di calorie ma ricco di acqua e sostanze nutrienti. È un ortaggio semplice e sano che vale la pena consumare, soprattutto nelle giornate più calde

ricetta di Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

Fresco, sano e delizioso

Contiene il 95 per cento d'acqua e quindi è molto dissetante e ha anche significative proprietà anti infiammatorie. Il cetriolo è perfetto per arricchire le insalate, tenendo conto che la maggior parte dei nutrienti sono contenuti nella buccia. Appartiene alla grande famiglia delle Cucurbitacee, la stessa di zucchine, zucche, meloni, anguria ed è povero di calorie inoltre, grazie all'alto contenuto di fibre della buccia, favorisce il senso di sazietà. È una fonte preziosa di vitamine e sali minerali, in particolare il potassio, di sostanze antiossidanti, come flavonoidi e azulene, e di nutrienti che aiutano il corretto funzionamento del metabolismo e la salute delle ossa. Ha anche un lieve effetto diuretico. Per utilizzarlo in cucina lavalo, taglialo a metà nel senso della lunghezza ed elimina i semi interni, che possono risultare indigesti. Servilo in insalata accompagnato da altre verdure oppure usalo per una fresca salsa estiva: ti basta passarlo con una grattugia a fori grandi e mescolarlo allo yogurt. Ottimo anche nelle creme di verdura fredde, come il gazpacho, o aggiunto alla frutta in frullati e centrifugati.

Sushi di gamberi riso e avocado

Veloce light e squisito

 Preparazione 25 minuti Cottura 21 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **gamberi** 16 sgusciati e puliti ○ **cetrioli** 4 ○ **riso per sushi** 100 g ○ **avocado** 1 maturo ○ **succo di limone** 1 cucchiaio ○ **carota** 1 ○ **peperone giallo** 1 ○ **cavolo rosso** 8 g ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lessa il riso in acqua bollente salata e lascia raffreddare. Sbollenta i gamberi per 1 minuto e scolali. Spunta i cetrioli, tagliali a tronchetti e poi con un levatorsolo scava la polpa ed elimina i semi, in modo da formare un cilindro cavo al centro. Lava, pela e taglia le verdure: il peperone e la carota a bastoncini sottili. Taglia l'avocado a fettine e irrora col succo di limone e sale. Grattugia il cavolo rosso. Afferra un tronchetto di cetriolo e con un cucchiaino riempilo di riso. Aggiungi una fetta di avocado, i bastoncini di carota e peperone e il cavolo rosso grattugiato. Sala e pepa. Decora ogni tronchetto con una coda di gambero.

CREMA FREDDA

Spunta 6 cetrioli, pelali e tagliali a pezzi. Versali in un tegame, coprili d'acqua e sala. Porta a ebollizione e cuoci per circa 15 minuti. Passa la minestra con un mixer fino a ottenere una crema. Aggiungi 200 ml di latte, regola il sale e mescola con cura. Raffredda la crema in frigorifero, poi al momento di servirla decora i piatti con foglioline di menta.

Controfiletto

Taglio posteriore del bovino molto ricercato per la marezzatura di grasso che in cottura lo rende morbido e succoso. La scelta giusta per preparare un roast beef gustoso

Un arrosto perfetto

Il controfiletto di manzo è il taglio ricavato dal dorso del bovino. Presenta diffuse striature di grasso, che sciogliendosi in cottura, assicurano un arrosto morbido e succoso. È un taglio di prima categoria ideale per arrosti, bistecche e in genere per cotture veloci in padella, al forno e alla brace, mentre tagliato a coltello e ben condito è ottimo per le tartare estive.
Se hai optato per l'arrosto prima di cucinarlo legalo con lo spago alimentare, così sarà compatto e la cottura più omogenea.
Ti basta passare una volta lo spago nel senso della lunghezza, chiudere e poi farlo girare tre volte in senso perpendicolare alla prima legatura. Fatto questo, scottalo 7 minuti circa in un tegame con 3 cucchiai d'olio extravergine ben caldo rigirandolo per colorirlo in modo omogeneo. A questo punto prosegui la cottura in forno o sul fuoco, come preferisci. Non cuocerlo troppo e lascialo riposare al caldo prima di servire.

Ricetta inglese

Panino con il roast beef

 Preparazione 15 min+rip Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **controfiletto di manzo** 1 kg
- **vino bianco** 200 ml
- **rosmarino** 2 rametti
- **salvia** 4 foglie
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe nero e rosa**
- **sfilatini ai semi** 6
- **basilico**
- **pomodori da insalata**
- **senape**

Preparazione. Massaggia il controfiletto con olio, sale, pepe e legalo con spago alimentare. Scalda sul fuoco 4 cucchiai d'olio in una teglia, aggiungi la carne e lasciala colorire a fiamma vivace rigirandola spesso senza bucarla. Quando avrà preso colore da ogni lato, irrora con il vino. Unisci salvia, rosmarino lo spicchio d'aglio e cuoci in forno a 200° per 30 minuti. Spegni e fai riposare il roast beef nel forno spento per 10 minuti, in modo che i succhi abbiano tempo di distribuirsi e la carne risulti più tenera. Lascialo raffreddare e taglialo a fette molto sottili. Dividi i panini a metà. Spalma sulla base abbondante senape. Adagia 2 fette di pomodoro, qualche foglia di basilico, e poi le fette di carne. Spolverizza con i due pepi e richiudi i panini.

Triglie

Gustose e leggere sono protagoniste di tante ricette della tradizione. E si cucinano in fretta, basta sapere come si fa

Intenso sapore di mare

Facili da riconoscere a colpo d'occhio per il colore rosa intenso della livrea e il corpo affusolato lungo circa 20 cm. le triglie si distinguono in due grandi categorie, secondo i fondali che preferiscono: di scoglio e di fango, le prime sono più gustose e pregiate. La polpa è delicata, tenera, gustosa e adatta alle cotture rapide. Ottime fritte, alla brace, al forno e cotte nel cartoccio, sono un gustoso condimento per la pasta.

Per essere certa di acquistarle fresche osserva il colore delle squame che devono essere lucide, brillanti e aderenti alla polpa. Per prepararle alla cottura lavale sotto l'acqua corrente ed elimina le pinne con una forbice. Poi, tenendole per la coda, elimina le squame raschiando con il dorso di un coltello. Sciacquale ancora. Con un coltello dalla lama sottile fai un'incisione il lungo il ventre ed estrai le interiora. Ricava i filetti e passali col polpastrello per identificare le spine più sottili e lavora con la pinzetta per eliminarle.

Ricetta leggera e golosa

Filetti con spinaci e salsa di pomodoro

 Preparazione 15 min

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **triglie** 8 filetti
- **spinacini** 400 g
- **polpa di datterini** 250 g
- **basilico** 50 g
- **cipolla** 1
- **limone** 1
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Assicurati che i filetti di triglia siano privi di spine facendo scorrere il polpastrello sulla superficie e, se serve, eliminale con l'aiuto di una pinzetta. Lessa gli spinaci per pochi minuti e scolali avendo cura di eliminare tutta l'acqua. Lascia intiepidire e poi forma 4 "panini" accoppiando i filetti di pesce due a due e nel mezzo metti gli spinaci tagliati al coltello, la scorza del limone grattugiata, sale e pepe. Avvolgi i "panini" nella pellicola di modo che mantengano la forma e lascia raffreddare in frigorifero per 1 ora. Trascorso il tempo, rimuovi la pellicola, adagia i filetti farciti in una teglia e cuoci in forno a 180° 15 minuti. Per la salsa di pomodoro: lascia appassire la cipolla tritata in una padella con un filo d'olio, aggiungi la polpa di datterini e cuoci per 15 minuti a fuoco medio. Insaporisci con il basilico tagliuzzato. Copri i filetti di triglia farciti con la salsa di pomodoro, un giro d'olio e servi.

Pasta di pane

La soluzione ideale per soddisfare la voglia di pizza anche quando il tempo è poco. Un impasto versatile, facile e comodo per inventare ricette sempre nuove

Impasto sempre pronto

Le vaschette della pasta di pane fresca le trovi facilmente nei banchi dei supermercati. Una soluzione facile e veloce per gustare a casa un'ottima pizza anche quando il tempo è poco. Un segreto già noto alle nostre mamme che l'acquistavano dal fornaio, lui staccava un pezzetto dall'impasto che usava per produrre il pane e lo consegnava fresco, gonfio e fragrante. Che sia fresca oppure confezionata la pasta di pane si conserva in frigorifero e va consumata entro 24-30 ore. Durante i mesi più caldi toglila dal frigorifero un'ora prima di stenderla, quando fa freddo invece lasciala a temperatura ambiente 3 ore circa. A questo punto stendila, lascia lievitare per un'ora e poi divertiti a creare. Oltre a pizze, panzerotti e pane puoi usarla per preparare strudel dolci e salati, friggerla a pezzetti, avvolgere gli arrosti e ancora per crostate e dolci fritti come frittelle e ravioli.

Girelle farcite con pancetta e provola

Golose e croccanti

Preparazione
15 min-+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta di pane** 750 g
- **pancetta affumicata** 100 g
- **provola** 100 g
- **rosmarino**
- **semi di sesamo**

Preparazione. Stendi la pasta di pane allo spessore di circa 5 mm in modo da formare un rettangolo. Affetta la provola. Distribuisci le fette di pancetta su tutta la superficie in un unico strato, lasciando liberi i bordi. Copri con le fette di provola e arrotola la pasta su se stessa dal lato più corto in modo da formare un cilindro, lasciando la chiusura verso il basso. A questo punto taglia il cilindro a fette spesse circa 3 cm. Adagia le girelle ottenute in una teglia, facendo attenzione a distanziarle, e lasciale lievitare nel forno spento per almeno 40 minuti, e comunque fino al raddoppio del volume. Trascorso il tempo, spolverizzale con i semi di sesamo e cuoci in forno caldo a 200° per 15 minuti circa. Poi toglile dal forno e decora con ciuffi di rosmarino.

GIRELLE DI PIZZA

Condisci 200 g di polpa di pomodoro con olio extravergine, sale, pepe, origano e poi mescola. Taglia 100 g di mozzarella per pizza a pezzetti e frulla e tritala finemente. Riduci a rondelle 2 cucchiai di olive nere denocciolate. Stendi la pasta di pane e condiscila con la polpa di pomodoro., spolverizza con formaggio grattugiato, condisci con la mozzarella e le olive. Arrotola l'impasto e taglia il cilindro ottenuto in 8 fette. Adagiale in una teglia e lasciale lievitare. Cuoci nel forno caldo a 200° per 15-20 minuti.

al supermercato

Capperi

Prodotti da una pianta rustica che cresce nei terreni più aridi e raccolti precocemente sono particolarmente sapidi e gustosi. Ideali per arricchire di sapore ogni tua ricetta

Boccioli mediterranei

I capperi sono i boccioli di Capparis spinosa un arbusto rampicante che cresce in luoghi aridi e sassosi lungo le coste del Mediterraneo. Della pianta si consumano anche i frutti, detti cucunci, che sono più grandi e allungati e hanno una consistenza croccante. Entrambi sono sapidi e aromatici al punto che possono sostituire il sale. Attenzione però, crudi non sono gradevoli al gusto e per renderli commestibili vanno trattati. Appena raccolti infatti vengono lasciati appassire all'ombra e quindi marinati sotto sale oppure in olio o aceto. Il processo di conservazione lascia emergere i loro aromi e li rende più speziati e piccanti. I più famosi sono quelli di due isole siciliane: Salina e Pantelleria. Grazie al gusto molto aromatico, sono spesso utilizzati in cucina per aromatizzare gli spaghetti, la caponata siciliana, le carni bianche, il pesce e ogni genere d'insalata. Nelle ricette tradizionali accompagnano spesso i pomodori nei sughi, il tonno e le acciughe nelle salse, come la tonnata, e sono ottimi anche accostati al salmone affumicato, non va infine sottovalutato l'abbinamento con i formaggi, quelli di capra in particolare.

Comfort food

Insalata patate, fagiolini e tonno

INGREDIENTI PER 4

- **fagiolini sottili** 200 g ◦ **patate novelle** 200 g
- **cipolla rossa** 1 ◦ **misticanza** 100 g
- **pomodorini** 100 g ◦ **uova** 4
- **tonno sott'olio** 200 g sgocciolato
- **tahina** 2 cucchiai ◦ **paprica dolce** 1 pizzico
- **limone** 1 ◦ **aglio** 2 spicchi
- **timo** 3 rametti ◦ **prezzemolo** 1 rametto
- **olio extravergine** ◦ **capperi** 2 cucchiai
- **olive verdi** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Lessa al dente le patate novelle e i fagiolini, poi rassoda le uova in acqua bollente per 6 minuti. Versa nel bicchiere del mixer la tahina, il succo di mezzo limone, gli spicchi d'aglio, sale, pepe e le foglie di prezzemolo e di timo. Aggiungi 100 g d'acqua, un giro d'olio e frulla fino a ottenere la consistenza di una salsa. Unisci in una ciotola la misticanza lavata e asciugata, le verdure lessate, la cipolla a rondelle, il tonno sbriciolato, i pomodorini tagliati a metà, i capperi dissalati, le olive verdi e infine le uova sode a metà. Condisci quindi con la salsa preparata, la paprica e un giro d'olio. Regola sale, pepe e servi con il mezzo limone rimasto tagliato a fettine.

SPAGHETTI POMODORI E CAPPERI
Pela 400 g di pomodori e tagliali, trita 30 g di prezzemolo, poi sciacqua 20 g di capperi e tritali. In un tegame con un giro d'olio extravergine fai colorire 1 spicchio d'aglio e versa i pomodori. Cuoci 10 minuti, unisci i capperi, sale e fai cuocere 30 minuti. Unisci prezzemolo tritato e origano. Cuoci 320 g di spaghetti, scolali al dente direttamente nel tegame col sugo. Salta 1 minuto e servi con qualche oliva.

mi Piace

COMPAGNIA ITALIANA SALI

Gli esperti del sale

Il sale, si sa, non è tutto uguale. Gemma di Mare è, da sempre, sinonimo di qualità, gusto, salute. La sua gamma ampia e completa di prodotti risponde a ogni voglia ed esigenza in cucina, sposandosi perfettamente con tutte le ricette, da quelle più tradizionali alle più esotiche e originali. Dalla selezione di preziosi sali Gourmet di origine marina o di miniera, ognuno con un suo sapore unico e ricercato, al Fior di sale di Camargue, un sale pregiato che porta in ogni suo fiocco il sapore del mare e la tradizione antica con cui è coltivato e raccolto, fino agli integrali, sali non trattati, dalle sorprendenti qualità nutrizionali, è impossibile non trovare il sale più adatto a ogni occasione.

MARTINI ALIMENTARE

Griglia per tutti con 'Summer on fire'

Torna la linea Limited Edition di Martini Alimentare dedicata al barbecue.
Sei diverse proposte pensate per essere una soluzione leggera, salutare e anche gustosa e stuzzicante. Stupire gli ospiti è facile e veloce con le specialità fatte delle migliori carni italiane di suino e pollo, arricchite con stuzzicanti salse e marinature.
Con 'Summer on fire' si vince con il gusto e con il concorso (valido fino al 31 agosto) che mette in palio la bellissima e-bike Alpina Alfa 1. Info sul sito summeronfire.it.

VAL VENOSTA

Fragole Val Venosta

Impossibile resistere alla dolcezza delle fragole della Val Venosta, unica perché caratterizzata da un mix straordinario di sfumature gustative. Dal dolce aroma e dalle nuances rosse, i succosi cuori custodiscono tutta la freschezza dell'alta montagna, ideale da assaporare da giugno a settembre. Ottime al naturale, impeccabili in ogni preparazione, le Fragole Val Venosta vi conquisteranno con la loro prelibata dolcezza.

BERGADER

Cremosissimo Bergader, l'eleganza della montagna in un pack mezzaluna

Morbido, profumato, delicato. È il Cremosissimo Bergader, il formaggio a pasta molle che custodisce nel suo tenero cuore cremoso tutto il sapore della montagna. Una specialità casearia dalla delicata morbidezza racchiusa in una crosta bianca vellutata tutta da mangiare. Un gusto raffinato che porta con sé le sfumature più eleganti dei paesaggi alpini.
La confezione a mezzaluna, comodamente richiudibile, è perfetta per mantenere la freschezza del formaggio.

ZAFFERANO 3 CUOCHI E DISTILLERIA QUAGLIA

Liquore Zafferano 3 Cuochi

Creato dall'infusione in alcool di Zafferano 3 Cuochi, è un ottimo liquore da servire a fine pasto o nella preparazione di cocktail originali dal flavour e colore inimitabili. Dal gusto inconfondibile, il Liquore Zafferano 3 Cuochi mantiene le preziose proprietà benefiche dello zafferano: i suoi aromi naturali, per esempio, favoriscono una corretta digestione e aiutano a riattivare il metabolismo. Un'idea nata dalla collaborazione con Distilleria Quaglia, che dal 1890 realizza liquori di altissima qualità seguendo quei valori che, generazione dopo generazione, continuano a contraddistinguere Zafferano 3 Cuochi dal 1935 fino ad oggi. Disponibile sul sito distilleriaquaglia.it – 70cl, €29.90.

GRISSITALIA

Il Buon Pane Bauletto Proteico Amo la Vita PRO

Grissitalia presenta un nuovo pane Proteico all'interno della linea di prodotti funzionali Amo la Vita PRO. Morbide fette di pane con farina integrale di grano tenero, semi di lino e zucca, soia e olio di semi di girasole. Una ricetta esclusiva e studiata per ottenere un pane ricco di fibre e proteine, ideale per chi vuole seguire una dieta bilanciata e con un apporto nutritivo equilibrato.
Il pane Bauletto Amo la Vita Pro è confezionato all'interno di un flowpack in plastica 100% riciclabile, con laccetto salva freschezza.

PONTE1948

Prosecco Superiore Docg Brut Conegliano Valdobbiadene

Sembra di avvertire la carezza di una piacevole brezza estiva ad ogni sorso del Prosecco Superiore DOCG Brut Conegliano Valdobbiadene di Ponte1948, con le sue note vegetali di fori di prato e sentori di agrumi che rimandano ai profumi delle splendide Colline Patrimonio Unesco. Intenso e versatile, si sposa tanto con i piatti della cultura mediterranea quanto con quelli della cucina internazionale. Celebre come aperitivo funziona a tutto pasto abbinato a cibi leggeri e delicati.

SILIKOMART

Classic 3D

Con l'estate alle porte arrivano i gelati e, quando farà molto caldo, anche i ghiaccioli tanto amati dai bambini! Silikomart, azienda veneta leader nella produzione di stampi in silicone platinum, presenta un'ampia offerta di stampi creati appositamente per realizzare facilmente a casa, e secondo i propri gusti, sia gelati su stecco che ghiaccioli. Classic 3D è il primo stampo per gelati completamente tridimensionale ed è stato progettato, realizzato e presentato da Silikomart. Semplice e funzionale è proposto in un kit da 2 pezzi e 50 bastoncini. Disponibile su silikomart.com. € 19,10.

Torta gelato vaniglia e cioccolato

La ricetta facile di una torta fresca e golosa: perfetta per festeggiare ricorrenze e compleanni durante la stagione più calda. In più è anche sana

Dolcemente gelida

Preparazione
40 min+rip

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 8/10 PERSONE

PER IL GELATO

- **latte** 460 ml
- **panna** 90 ml
- **latte condensato** 90 g
- **vaniglia** 1 baccello
- **miele per la cialda di cioccolato** 75 g
- **cioccolato fondente tritato** 400 g
- **cocco grattugiato** 50 g

PER LA CIALDA ALLE NOCCIOLE

- **farina 0** 100 g
- **fecola di patate** 25 g
- **farina di nocciole** 80 g
- **zucchero di canna** 130 g
- **burro** 130 g
- **sale fino** 5 g

PER GUARNIRE

- **panna** 100 ml
- **zucchero a velo** 10 g

1

Per il gelato

Unisci in un pentolino il latte, la panna, il miele e i semini prelevati dal baccello di vaniglia e poi metti sul fuoco dolce. Versa a filo il latte condensato, mescolando con la frusta. Quando il composto raggiunge gli 82°, spegni e fai raffreddare. Prepara il gelato con la gelatiera e raffredda in freezer.

2

Per la cialda di cioccolato

Trita il cioccolato e fallo sciogliere a bagnomaria, controllando la temperatura con un termometro. Quando raggiungerà i 55°, toglilo dal bagnomaria, versane 2/3 su un piano di lavoro e lavoralo con la spatola per portarlo a 28-29°. Riuniscilo a quello rimasto nella ciotola e stendilo su 2 tappetini in silicone o su carta da forno a 3-4 mm di spessore; spolverizzane uno col cocco e mettili entrambi in frigo.

3

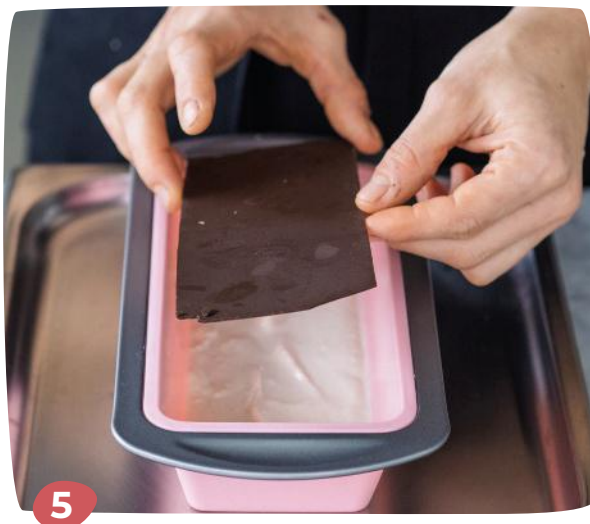
Per la cialda alle nocciole

Amalgama le farine, la fecola, lo zucchero, il sale e il burro freddo tagliato a dadini.

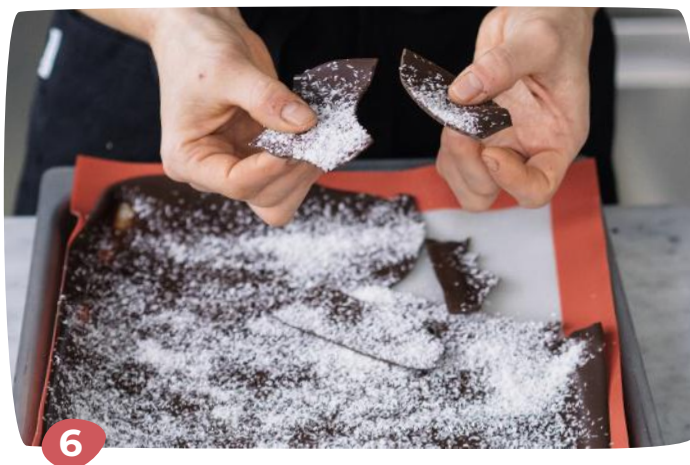
4

Cuocila in forno

Stendi con il matterello in una sfoglia di 3-4 mm di spessore. Ritaglia un rettangolo da 7x15 cm e un altro da 9x18 cm e inforna a 150° per 15 minuti.

5

Componi la torta

Dividi la cialda di cioccolato senza cocco in 3 rettangoli da 7x15 cm. Versa 1/4 del gelato ammorbidito in uno stampo in silicone rettangolare svasato da 15x20 cm. Copri con un rettangolo di cioccolato, 1/4 di gelato e la cialda alle nocciole più piccola. Prosegui con un'altra cialda di cioccolato, poi il gelato, l'ultimo rettangolo di cioccolato e il gelato rimasto. Completa con la cialda di nocciole grande; lascia raffreddare in freezer per 8 ore.

6

Decora e gusta

Sforma la torta gelato su un piatto da portata decora quindi la superficie con la panna montata con lo zucchero a velo, fatta scendere da una tasca da pasticciere con bocchetta a stella, disegnando delle onde. Completa con il cioccolato al cocco spezzettato e servi.

Giallozafferano per Gio' Style
Oggi si mangia fuori!
Il piacere della convivialità all'aria aperta, con le nuove mattonelle di ghiaccio Space Ice, dal design più sottile, con forme e colori innovativi
Nella stagione calda è importante decidere cosa mangiare, ma soprattutto dove! Che sia un pranzo completo o una serie di tramezzini fantasia, il bello è scegliere il luogo outdoor: un prato fiorito, la spiaggia, ma anche il parco di città diventano la location dei momenti conviviali più spensierati. Per avere tutto alla giusta temperatura non possono mancare le mattonelle di ghiaccio Gio'Style, oggi con un nuovo design e in 6 colori diversi. Le nuove SPACE ICE sono più sottili, così occupano meno spazio, e in due forme: allungate, per sistemarsi sul fondo della borsa termica o circolari, per abbracciare gli alimenti con armonia. Basta posizionarle nel freezer per qualche ora prima di utilizzarle e partire per la tua food experience dove vuoi!
Sicurezza e igiene, è Gio'Style
Le nuove SPACE ICE sono igieniche e sicure perché realizzate in polietilene ad alta densità, riempite con gel liquido atossico e studiate per evitarne la fuoriuscita. Gio'Style è il marchio italiano di riferimento per l'outdoor con contenitori per alimenti, borracce, borse termiche e frigoriferi portatili. Un'azienda nata nel 1949, oggi con un assortimento completamente rinnovato, per celebrare il ritorno alla convivialità in ogni luogo.
Scopri di più su giostyle.it
GIO'STYLE

Preparazione
20 minuti+rip

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 2 CONTENITORI DA 1/2 LITRO

- **pesche biologiche** 2 kg
- **zucchero** 500 g
- **limone non trattato** 2
- **Prosecco** 500 ml

Composta di pesche

Una ricetta facile e veloce per conservare in tutta sicurezza l'aroma e il gusto della frutta estiva. Così l'avrai a disposizione per tutti mesi dell'anno!

foto di Michele Tabozzi

1

Prepara la frutta

Lava e asciuga le pesche, poi tagliale a fettine; raccoglile in una ciotola, unisci il limone, sempre tagliato a fettine e quindi mescola con cura.

2

Insaporisci

Aggiungi lo zucchero, bagna con il Prosecco e lascia riposare per almeno 30 minuti.

3

Cuoci le pesche

Trascorso questo tempo versa tutto in una padella antiaderente e lascia bollire per 15-20 minuti. Scola le pesche e tienile da parte in una ciotola.

4

Fai lo sciroppo

Rimetti la padella sul fuoco e fai bollire lo sciroppo per circa 10 minuti, finché si sarà un po' addensato.

5

Conserva

Versa lo sciroppo sulle pesche, lascia raffreddare e copri. Distribuisci la composta in contenitori da freezer e conservala in frigorifero per 10 giorni o nel congelatore, dove si manterrà fino a un massimo di 12 mesi.

torta **morbida**

Mescola in una ciotola 120 g di burro a temperatura ambiente con 100 g di zucchero per ottenere un composto cremoso. Unisci quindi 2 uova, una alla volta, poi 120 g di farina e intanto mescola con cura fino a ottenere una crema chiara e omogenea, versala in una tortiera coperta con carta forno. Copri con la composta di pesche, senza preoccuparti se affonda nell'impasto. Cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Togli la torta dal forno e lasciala raffreddare.

Accendi la griglia

Tagliata di manzo ai due pepi

La ricetta ideale per la grigliata con gli amici. E qualche suggerimento utile per ottenere un risultato da applausi!

foto di Maurizio Lodi, ricetta di Daniela Malavasi

1 Prepara la costata

Lascia la costata a temperatura ambiente per un'ora. Intanto, sbollenta i pomodori, spellali, elimina i semi, taglia a polpa a pezzi e falla sgocciolare in un colino per 30 minuti; spella lo scalogno e tritalo finemente, grattugia la scorza degli agrumi. Elimina il grasso in eccesso alla carne e asciugala tamponandola leggermente. Mescola lo scalogno alla scorza degli agrumi e trasferiscili in una ciotola con 2 cucchiai d'olio, una spruzzata di balsamico, le foglie di timo, gli aghi di rosmarino e una generosa macinata dei 2 tipi di pepe.

la cottura **perfetta**

Prima di iniziare scalda la griglia per circa 40 minuti. Al momento di cuocere non appoggiare la griglia sulla fiamma viva ma sulle braci e adagia prima i tagli grossi e le carni più dure. Infine evita con cura di bucare la carne con forchettoni o coltelli.

Fai la salsa 2

Spalma la costata sui due lati, con il mix preparato e falla insaporire per un'altra ora. Per la salsa pulisci i cipollotti, elimina la base e le foglie verdi più dure, poi tritali. Priva le coste di sedano dei filamenti, lavale e tritale. Trita a coltello la polpa dei pomodori e mettila in una ciotola coi cipollotti; mescola, aggiungi il sedano, 2 cucchiai d'olio, sale, pepe e il basilico spezzettato.

Preparazione
15 minuti+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **costata di manzo con l'osso** 1 da 1,2 kg
- **timo e rosmarino** 2 rametti
- **scalogno** 1
- **arancia bio** mezza
- **limone bio** mezzo
- **aceto balsamico**
- **olio extravergine**
- **fiocchi di sale**
- **pepe nero e verde**

PER LA SALSA

- **pomodori ramati** 800 g
- **cipollotti** 2
- **sedano** 2 gambi
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Cuoci sulla griglia 3

Fai arrostire la costata sulla griglia caldissima del barbecue 1 minuto per parte, in modo che si formi una crosticina uniforme che sigilli i succhi. Alza e allontana la griglia dalla brace e prosegui per 7-8 minuti, per una cottura al sangue o fino a 12 minuti, secondo le preferenze. Gira la costata una sola volta senza pungerla, salala a fine cottura, poi lasciala su un tagliere a riposare per 2-3 minuti. Tagliala a fette spesse con un coltello affilato a lama lunga e servile con la salsa.

Morbida
e irresistibile

Focaccia con pomodorini e origano

Lievitati e streetfood

INGREDIENTI
- **farina 00 300 g**
- **farina Manitoba 200 g**
- **acqua 300 g**
- **olio extravergine 25 g**
- **sale fino 20 g**
- **miele 8 g**
- **lievito di birra secco 5 g**

PER CONDIRE
- **pomodorini ciliegino 500 g**
- **olio extravergine 40 g**
- **origano**
- **sale grosso**

Per realizzare la focaccia con pomodorini e origano inizia a preparare l'impasto di base. Noi abbiamo utilizzato una planetaria, ma se non la hai puoi anche impastare a mano, rispettando l'ordine degli ingredienti. Setaccia le farine nella ciotola della planetaria, unisci il lievito disidratato e aziona la planetaria con il gancio montato. Lascia mescolare le farine con il lievito e aggiungi il miele. A questo punto unisci circa 3/4 della dose d'acqua totale, versandola poco per volta. Quando il composto avrà preso forma unisci il sale e l'acqua rimasta lentamente.

Quando l'impasto avrà assorbito tutta l'acqua versa l'olio a filo (come per l'acqua) in modo da permettere alla massa di assorbirlo gradualmente, così da favorire lo sviluppo della maglia glutinica. Lavora il composto nella planetaria per circa 15 minuti, quindi passalo su un banco spolverizzato di farina. Fai delle pieghe all'impasto, prendendo le estremità e ripiegandole all'interno, forma una palla e trasferiscila in una ciotola. Lascia lievitare per 2 ore coprendo la ciotola con la pellicola.

Nel frattempo taglia i pomodorini a metà e spremili per eliminare i semi e il loro liquido. Sbriciola l'origano e tieni tutto da parte. Passate 2 ore di lievitazione l'impasto avrà raddoppiato il suo volume. A questo punto ungi una teglia da 35x28 cm con l'olio e versa l'impasto; procedi stendendolo con le mani molto delicatamente. Una volta ricoperta tutta la superficie della teglia cospargi la focaccia con i pomodorini e irrora con un filo d'olio, quindi aggiungi il sale grosso. Per ultimo spolvera con l'origano e lascia lievitare altri 30 minuti.

Trascorso il tempo cuoci la focaccia in forno statico preriscaldato a 190° per 45 minuti. La tua focaccia con pomodorini e origano è pronta per essere gustata!

preparo e

Porto via

ricette di Michela Sassi
foto di Ciro Rota

idee in più

Puoi farcire gli avocado toast a tuo piacimento, ad esempio coi gamberetti, ti basta sgusciarli, eliminare il filetto nero sul dorso, sciacquarli e cuocerli quindi a vapore per 5 minuti. Poi schiaccia la polpa di avocado con la forchetta, condiscila con olio, succo di limone, sale, pepe e spalmala sul pane. Decora con i gamberetti e servi.

Avocado toast

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 3 minuti

INGREDIENTI PER 2

- **pane integrale** 4 fette
- **avocado** 2 ben maturi
- **salmone affumicato** 60 g
- **limone** 1
- **semi di zucca decorticati**
- **semi di lino**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Tosta le fette di pane sopra una piastra ben calda. Pela gli avocado, aprili in due parti ed elimina il nocciolo centrale. Affetta sottilmente una metà, irrora con poche gocce di limone e tieni da parte.

Ricava la polpa dagli avocado rimasti e schiacciala con una forchetta fino a ridurla in crema. Condisci con olio, succo di mezzo limone, sale e pepe. Mescola con cura

Spalma la crema di avocado sulle fette di pane tostate in modo da formare uno strato spesso e omogeneo. Taglia a metà una fetta di pane e adagia su entrambe le parti le fettine di avocado. Decora con semi di zucca e di lino.

Dividi a metà le altre fette di pane tostato e aggiungi il salmone affumicato. Completa con qualche goccia di succo di limone e i semi.

Arancini siciliani al ragù di carne e pisellini

 Preparazione 30 minuti Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 12 PEZZI
- **riso Carnaroli** 500 g
- **burro** 70 g
- **zafferano** 2 bustine
- **sale**

PER IL RAGÙ
- **carne macinata** 200 g
- **passata di pomodoro** 200 g
- **cipolla** mezza
- **carota** mezza
- **sedano** 1 gambo
- **alloro** 2 foglie
- **chiodi di garofano** 2
- **pisellini** 100 g
- **vino bianco** mezzo bicchiere
- **caciocavallo**
- **olio extravergine**

PER LA PANATURA
- **farina**
- **pangrattato**
- **olio di semi di arachide**

Cuoci il riso in abbondante acqua salata e scolalo al dente. Versalo in un tegame col burro e lo zafferano sciolto in poca acqua bollente, poi mescola.

Per il ragù trita cipolla, sedano e carota, falli appassire in un tegame con l'olio, aggiungi la carne macinata e rosola per 1 minuto, sfuma quindi con il vino. Quando è evaporato, versa la passata di pomodoro, alloro, chiodi di garofano e porta a ebollizione. Lascia cuocere a fiamma dolce per almeno 50 minuti con il coperchio. Poi scopri, fai asciugare, aggiungi i pisellini e cuoci ancora per 15 minuti. Elimina quindi l'alloro, i chiodi di garofano e fai raffreddare. Aggiungi il caciocavallo grattugiato e regola il sale.

Quando il riso e il ragù saranno freddi. Preleva un pugno di riso econ una mano e con l'altra crea un incavo per il ripieno: farcisci con 2 cucchiaini di ragù e un pezzetto di caciocavallo; richiudi quindi con altro riso.

Per la panatura versa in una ciotola la farina e aggiungi l'acqua un cucchiaio alla volta fino a formare una pastella densa e appiccicosa. Immergi gli arancini uno per volta in modo da coprirli completamente. Passali poi nel pangrattato e raffredda in frigo. In un pentolino dai bordi alti scalda abbondante olio di semi alla temperatura di 175° e friggi gli arancini pochi per volta. Scolali dopo 2 minuti e scola su carta da cucina.

preparo e

Congelo

foto di Antonio Bagnano
ricette di Michela Sassi

facili ma... con il trucco

Per ottenere un sorbetto abbastanza consistente, da inserire nei gusci di frutta, è indispensabile la gelatiera. Queste due ricette possono essere anche usate come basi riproducibili con altra frutta: puoi sostituire la quantità di polpa di kiwi con mango, fragole, pesca, melone e così via. Per gli agrumi, puoi usare arance, pompelmi rosa, lime e bergamotti.

Fruttini ripieni di sorbetto

 Preparazione 40 min+rip

 Cottura 8 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER I LIMONI
- **limoni bio** 6
- **albume** 1
- **zucchero** 100 g
- **acqua minerale naturale** 400 ml

PER I KIWI
- **polpa di kiwi gialli** 250 g
- **limone** 1
- **albume** 1
- **zucchero** 100 g
- **acqua minerale naturale** 700 ml

Per i limoni, grattugia la scorza del limone non trattato e mettila in un pentolino con l'acqua minerale e lo zucchero. Porta a ebollizione, mescolando per sciogliere lo zucchero, poi lascia raffreddare. Taglia a metà i limoni, in senso verticale, ricava la polpa, conservando i mezzi gusci, e spremi il succo poi filtra e incorporalo allo sciroppo. Aggiungi l'albume sbattuto, quindi trasferisci tutto nella gelatiera e prepara il sorbetto secondo le istruzioni dell'apparecchio. Suddividilo nei gusci e conserva in freezer.

Per i kiwi, dividi a metà i frutti in senso verticale, poi svuotali lasciando uno spessore di 2-3 mm nel guscio. Passa la polpa al mixer e versala in una ciotola. Sciogli a fuoco basso lo zucchero con 500 ml di acqua minerale in un pentolino. Fai raffreddare, aggiungi altri 200 ml di acqua e mescola. Versa il composto nel frullato, aggiungi il succo del limone e mescola. Unisci al composto l'albume sbattuto, versa tutto nella gelatiera e prepara il sorbetto secondo le istruzioni, suddividilo nei gusci e congelali.
Per servire, togli i fruttini dal freezer e lasciali riposare per almeno 5 minuti. Decora con foglioline di menta, a piacere.

1

Guacamole con feta e melagrana

 Preparazione 15 minuti

 Cottura no

INGREDIENTI PER 4
- **avocado** 2
- **lime** 3
- **cipollotto** 1
- **coriandolo** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **feta** 150 g
- **chicchi di melagrana**
- **tortilla di mais**
- **sale**
- **peperoncino in polvere**

Preparazione. Taglia gli avocado a metà, nel senso della lunghezza, ruotali per dividerli, elimina il nocciolo e poi stacca la polpa dalla buccia con un cucchiaino; mettila in una ciotola, irrorala con il succo dei lime e schiacciala con una forchetta. Spunta e spella il cipollotto, poi tritalo finemente. Sciacqua i pomodorini, asciugali e dividili a metà, elimina i semi e tagliali a dadini. Ricava le foglie del coriandolo, sciacquale e asciugale con carta assorbente da cucina, poi tritale. Unisci nella ciotola con l'avocado, il cipollotto e il coriandolo, regola di sale e di peperoncino, poi incorpora l'olio a filo mescolando fino a ottenere una consistenza cremosa. Copri, metti la crema in frigorifero e lasciala riposare per almeno un paio d'ore prima di gustarla a temperatura ambiente. Servila con tortillas calde tagliate a fettine, la feta sbriciolata e, a piacere, i chicchi di melagrana e corolle di fiori eduli.

Crostacei raffinati

2

Tartare di gamberi con frutti di bosco e pepe rosa

 Preparazione 20 minuti

 Cottura no

INGREDIENTI PER 4
- **gamberi rossi** 800 g freschissimi
- **frutti di bosco misti** 300 g
- **pepe rosa**
- **succo di limone**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe nero**
- **menta**

Preparazione. Sguscia i gamberi, incidili sul dorso e privali del filetto nero, poi sciacquali e asciugali, tritali grossolanamente e mettili in una ciotola. Condiscili con 2 cucchiai d'olio, 2 di succo di limone, un pizzico di sale, un cucchiaino di bacche di pepe rosa sbriciolate poi fai mezz'ora al fresco. Suddividi il composto in 4 piatti con un tagliapasta da circa 7-8 cm di diametro. Copri con i frutti di bosco e foglioline di menta e porta in tavola.

FUMETTO DI GAMBERI
Rosola in una pentola 1 carota, 1 costa di sedano e 1 scalogno tritati, 1 spicchio d'aglio spellato e 1 mazzetto aromatico per 2-3 minuti. Unisci i gusci e le teste dei gamberi e tostali ancora per 2-3 minuti, mescolando. Sfuma con 150 ml di vino bianco e lascia evaporare, poi versa 1,5 l d'acqua e porta a ebollizione. Copri e prosegui la cottura a fiamma bassa per 50 minuti. Lascia intiepidire e filtra il brodo. Usalo per preparare risotti, minestre e vellutate.

3

Insalata tiepida d'orzo con ceci e verdurine

Preparazione
20 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **orzo perlato** 200 g
- **ceci** 200 g, già cotti
- **pomodorini** 4
- **cipollotti** 2
- **zucchine** 2 piccole
- **speck** 60 g
- **limone** 1 non trattato
- **finocchietto** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **sale** o **peperoncino**

Preparazione. Sciacqua l'orzo e lessalo in acqua bollente salata per 30-40 minuti o per il tempo indicato sulla confezione, mescolando di tanto in tanto. Scolalo, trasferiscilo in una ciotola, unisci i ceci e condisci con 3 cucchiai d'olio, il succo e la scorza grattugiata del limone e lascia raffreddare. Nel frattempo, taglia zucchine e pomodorini a pezzettini piccoli. Taglia a rondelle e trita la parte bianca dei cipollotti, poi unisci tutto all'orzo. Regola sale e peperoncino. Suddividi l'orzo nei piatti, decora quindi con lo speck tagliato a striscioline e foglie di finocchietto e servi.

QUINOA AL POMODORO
Rosola in una pentola 1 cipolla tritata con poco olio, unisci 400 g di polpa di pomodoro fresco, 1 cucchiaino di zucchero e poco sale e prosegui la cottura per 15 minuti.
Unisci 250 g di quinoa sciacquata e 500 ml di brodo vegetale e prosegui la cottura per 15 minuti. Servi con basilico spezzettato.

4

Spaghetti alla puttanesca con 'nduja e olive al forno

Preparazione
10 min

Cottura
22 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghetti** 400 g
- **pomodorini** 350 g o **capperi** 50 g o **olive nere al forno** 80 g denocciolate o **prezzemolo** 2 ciuffi o **aglio** 2 spicchi
- **'nduja** 60 g o **olio extravergine** o **sale**

Preparazione. Lava i pomodorini e tagliali a metà. In una padella ampia fai colorire l'aglio con 3 cucchiai d'olio, aggiungi i pomodorini e lasciali appassire per 4-5 minuti. Unisci la 'nduja e amalgamala; se si asciuga troppo, versa 1 cucchiaio d'acqua. Aggiungi in padella anche i capperi dissalati sotto acqua corrente e le olive tagliate a pezzetti. Mescola, cuoci per altri 5 minuti e regola il sale. Intanto, cuoci gli spaghetti, scolali al dente e versali nella padella con il sugo. Amalgama con cura per 2 minuti e servi con prezzemolo tritato.

LA RICETTA ORIGINALE
Sbollenta 500 g di pomodori, pelali e tagliali. Sciacqua 50 g di capperi sotto sale. Fai colorire 1 spicchio d'aglio tritato in un tegame con olio, capperi tritati, 50 g d olive nere e 1 peperoncino ridotti a rondelle. Cuoci per 2 minuti e poi versa i pomodori, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro e cuoci 10 minuti. Lessa la pasta, scolala al dente e saltala nel tegame col sugo per 1 minuto aggiungi prezzemolo tritato.

5

Zuppa di lenticchie con le vongole

 Preparazione 20 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **lenticchie** 400 g, già cotte
- **vongole** 1 kg, già pulite
- **aglio** 1 spicchio
- **scalogni** 2
- **vino bianco** 150 ml
- **concentrato di pomodoro**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Scalda a fuoco vivace in una padella ampia un filo d'olio con lo spicchio d'aglio spellato e i gambi del prezzemolo. Quando sarà ben calda, aggiungi le vongole, sfuma subito con il vino, metti il coperchio e prosegui la cottura per 4-5 minuti, finché le vongole si apriranno. Sgocciola i frutti di mare con il mestolo forato, falli intiepidire, elimina quelli rimasti chiusi, poi sgusciane 2/3 e tieni tutto in caldo. Filtra il fondo di cottura. Trita gli scalogni spellati, falli appassire in una casseruola con un filo d'olio per 4-5 minuti, poi aggiungi le lenticchie, il sugo dei frutti di mare, 1 l di brodo vegetale bollente e 2 cucchiai di concentrato. Mescola e cuoci a fiamma bassa per 5-6 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungi le vongole sgusciate, regola di sale e suddividi la zuppa nei piatti. Aggiungi quelle con il guscio, irrora con un filo d'olio e una macinata di pepe. Servi, accompagnando a piacere, con fettine di pane tostate.

6

Polpo con crema di patate alla curcuma

 Preparazione 30 minuti Cottura 90 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **polpo** 1 da circa 1 kg, pulito
- **patate** 4 medie
- **cipolla** 1 ○ **sedano** 1 costa
- **carota** 1 ○ **porro** 1
- **latte** ○ **brodo vegetale**
- **curcuma** 2 cucchiaini
- **timo** 2 rametti ○ **limone** 1
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola con cipolla, carota e sedano. Immergi i tentacoli del polpo, tenendolo per la testa, finché i tentacoli si arricciano, poi immergilo completamente e cuoci a fiamma bassa per circa 1 ora, quindi lascialo raffreddare nell'acqua. Rosola intanto a fiamma bassa il porro affettato con un filo d'olio. Unisci le patate tagliate a cubetti, 1 pizzico di sale e fai insaporire per 2-3 minuti mescolando. Quindi, coprile a filo con uguale quantità di latte e brodo unisci la curcuma e cuoci per circa 20 minuti. Infine, regola di sale e pepe e passa il composto allo schiacciapatate. Versa in un vasetto 4 cucchiai d'olio, 2 di succo di limone, 1 pizzico di sale e pepe, chiudi e scuoti con energia, poi condisci il polpo tagliato a pezzetti. Suddividi la crema di patate tiepida nei piatti, distribuisci sopra il polpo e servi decorando con foglioline di timo.

7

Crema di asparagi con uova nuvola

Preparazione
30 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **asparagi** 800 g
- **uova** 4
- **Grana Padano Dop** 100 g
- **panna fresca** 150 ml
- **succo di limone**
- **germogli misti**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Priva gli asparagi della parte dura dei gambi e lessali in abbondante acqua non troppo salata per 5-6 minuti. Fai intiepidire e separa le punte dai gambi. Taglia i gambi a pezzetti e frullali nel mixer con la panna e 80 g di Grana Padano, poi regola di sale e tieni tutto in caldo. Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi. Monta questi ultimi a neve con 3 gocce di succo di limone. Poi, con l'aiuto

di 2 cucchiai suddividi l'albume montato sulla placca, foderata con carta da forno, formando 4 nidi e creando degli incavi al centro. Cuocili in forno già caldo a 180° per 3-4 minuti, finché saranno leggermente dorati e sodi, poi sfornali e metti al cento i tuorli. Rimetti in forno e cuoci ancora per 1 minuto, spolverizza con poco sale. Suddividi la crema di asparagi nei piatti, disponi le punte, aggiungi le uova, decora con i germogli, il Grana Padano rimasto e servi subito.

Dessert raffinato

8

Torta con ganache di cioccolato e pistacchi

Preparazione
30 min+rip

Cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 8
- **farina 00** 100 g - **amido di mais** 100 g - **zucchero** 180 g - **burro** 100 g - **uova** 6 - **sale**

Per decorare: - **cioccolato bianco** 200 g - **panna fresca** 150 ml - **colorante alimentare giallo** - **menta** - **granella di pistacchi** 80 g

Preparazione. Lavora a lungo con la frusta elettrica i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Monta gli albumi a neve aggiungendo 3 gocce di succo di limone e amalgama poco per volta. Poi incorpora la farina setacciata con l'amido. Infine, sempre mescolando, unisci il burro fuso freddo. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 22-24 cm di diametro e cuoci in forno a 180° per 45-50 minuti, finché la superficie sarà dorata. Per la ganache, fai fondere a fiamma bassissima il cioccolato con la panna e qualche goccia di colorante, poi metti in frigo a riposare per 3 ore. Spalma la ganache sulla torta e decora con pistacchi e menta.

MUFFINS AI LAMPONI
Prepara un impasto come quello della torta sopraindicata, incorpora 300 g di lamponi congelati nel freezer e suddividilo in 8-10 stampini per muffins imburrati. Spolverizzali con granella di pistacchi e cuocili in forno già caldo a 180° per 25 minuti. Servili tiepidi.

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Luca Roffi
Michela Sassi

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Karen Huber

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Michele Tabozzi
Maurizio Lodi
Ciro Rota

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **l'11 luglio**

Voglia di ...

Ovunque tu sia, prova le nostre ricette facili e veloci per un ricco pic nic

Tradizione

Di carne e di pesce: piatti importanti da servire freddi

Menu di Ferragosto

Si festeggia con pasta al forno alla siciliana, polpette con peperoni, poi gelo di mellone

Fresche delizie

Gelati, ghiaccioli, sorbetti

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 9147 del 08/03/2023

Valori della Terra.